

MONDE V&NUS



GUIDE DE LA **FEMME** AU NATUREL

Loisirs-Sorties ♀ Bien-Être ♀ Relations-Amour ♀ Boulot-École ♀ Maison-Quotidien

Dans un *high* de bipolaire, Odile Jouanneau a réuni toutes ses trouvailles, le fruit de ses observations au sein de la vie, dans sa maison, avec ses enfants, dans la rue, le métro ou le taxi, avec les gens, au restaurant, sur une table de massage, face à son ordinateur, au fin fond du bois, à la bibliothèque, dans les encyclopédies, les magazines, devant la télévision et les journaux (pas trop), les festivals, les bars underground, les hôtels, les hôpitaux, les boutiques, les cafétérias, au volant sa vieille Volvo Joséphine et au creux de son dodo... Elle a aussi consulté bon nombre de Vénusiennes, jeunes, vieilles, québécoises, haïtiennes, européennes, asiatiques, vierges, bisexuelles, mères, filles, ouvrières, fragiles, névrosées, artistes, bénévoles, étudiantes, travailleuses autonomes, sportives, militantes, allumées, joyeuses, aidantes, aventurières, jouissives, révoltées, bricoleuses, végétariennes, femmes d'affaires, dépendantes, pisseuses, princesses, amazones, arthritiques, diabétiques, rescapées, écrivaines, peintres, veuves, enfants...

Ô a TOUT vécu ce qu'elle raconte dans son *Monde Vénus* : jardinage, simplicité volontaire, urinothérapie, PNL, lâcher-prise, intoxication aux produits laitiers, malbouffe, friperies, utilisation éhontée du cellulaire, scandales de l'industrie pharmaceutique, nicotine, pierre philosophale, maternité, amour, odeurs, sexe, solitude, gastronomie, pauvreté, chocolat noir, colère, massages avec les pieds, aux pierres chaudes, à quatre mains, dans l'eau, habillée, toute nue, mal-a-dit, anti-sudorifiques à l'aluminium, réflexologie intégrale, guérison, recyclage, épopée de Bill Gates, recherche sur Internet, exploitation salariale, covoiturage, féminins bien singuliers, célibat (pas longtemps), envoi de courriels, DHEA, régime crétois, groupes sanguins, oméga-3, *Diva Cup*, magnésium, sport, yoga, médecine quantique, jeûne à la limonade, pilule anticonceptionnelle, naissance, allaitement, amitié, religion, silence, testament biologique, dépendances, adolescence, séduction, mode, rides, étiquettes, saignements, jugement, abandons, abondance, méditation, fantasmes, paresse, peurs, fidélité, apprivoisement, nuits folles, petits déjeuners à 4 h du matin, crise de la quarantaine, découverte des poubelles...

Odile, qui a longtemps voulu qu'on l'appelle Ô, a vadrouillé pour découvrir le monde et le raconter au sein de ses guides. D'abord dans le *Petit Futé* qu'elle et son homme ont installé au Québec, puis avec Francesca Grimaldi, sa vieille copine, avec qui elle a fondé les Éditions Macadam, PME non subventionnée. De fil en aiguille, Odile en a ainsi édité 18... et voilà maintenant le *Monde Vénus*, écrit spécialement pour les femmes. Garni de découvertes et de sujets percutants, d'idées et de rires, très bien documenté, pratique, tendre, rebelle, éclectique, indispensable à toute Vénusienne. En fait, ce n'est pas le 19^e livre d'Ô... c'est son premier !



Ô dit d'elle-même : *je suis un laboratoire vivant, observant tous les sujets au-dedans comme au dehors.* Odile n'a pas peur des mots de tête qui passent par le cœur. Ce *Monde Vénus* est le fruit de leurs entrailles, vingt ans de vie... béni soit l'amour vénusien !





Que vous vous reconnaissiez aventurière, adolescente, artiste, pudique ou coquine, mère ou grand-mère, femme d'affaires ou étudiante, vous ressentirez peut-être, au cours de ces pages, le même plaisir que nous à lire et relire les articles de fond, les capsules, les clins d'oeil et les coups de coeur qui, comme les cinq doigts de la main, touchent les cinq aspects de notre existence.

Des plaisirs suaves aux choses pratiques en passant par la révolte des non dits, l'extase du bien-être, le plaisir de la terre ou la douceur de l'échange heureux... nul besoin de vous appeler Cendrillon, vous trouverez chaussure à votre pied !

192 pages de plaisirs au quotidien, pour les Vénusiennes, matrices de l'amour. Des infos, des idées, des adresses, des sensations racontées pour savoir, découvrir, jouir et se retrouver.

Moi, Vénus de la Terre, dédie ce livre aux déesses Femme, celles qui SONT et par qui, indubitablement, tout arrive.

Bonne lecture à chacune !



Éditions Macadam
C.P. 57135, Longueuil (Qc) J4L 4T6
450 670-4375
www.MondeVenus.com

Auteures **Odile & Ô Jouanneau**
avec l'aimable participation de **Francine Grimaldi**
Révision, correction, infographie, mise en pages et pré-presse
Martine Lamarche (lamartine@aei.ca)
Conseiller et concepteur Web **Sébastien Jouanneau**
418 834-3040 www.tic-et-toc.com
Toiles de Do
Photos de René, Mari, Ô, Cécile & Léa

Impression HLN Sherbrooke
André Lussier 514-384-5455

ISBN -13 : 978-2-9809726-0-7

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2006
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2006



Les opinions émises par l'auteure & cie reflètent forcément celles de l'éditrice. La publicité qui finance les éditions Macadam, PME non subventionnée, demeure complètement désolidarisée de la rédaction. Bien qu'un soin particulier soit apporté à la recherche et la rédaction, les Éditions Macadam ne sauraient être tenues pour responsables des dommages directs ou indirects qui seraient la conséquence des informations qu'elle publie. Aucune garantie ne peut être apportée par les Éditions Macadam sur l'exactitude des informations publiées au sein des sites Internet suggérés ni sur les modifications ou mises à jour les concernant. Les informations de tarifs et d'horaires sont sujettes à changement et signalées à titre indicatif. Les informations et commentaires publiés dans ce livre ne se substituent en aucun cas à l'avis d'un médecin, ni à une recommandation de traitement (préventif ou curatif) ni à un diagnostic. En cas de maladie, il est suggéré de consulter un professionnel de la santé. Les Éditions Macadam ne sont pas responsables du contenu des annonces figurant dans le Monde Vénus. Au sein des textes, pour simplifier, le vénusien l'emporte en général sur le martien, ce qui n'exclut évidemment pas les hommes. Tous droits réservés... bien que la reproduction de certains articles du Monde Vénus reste chaudement recommandée, pourvu qu'elle soit identifiée comme telle et approuvée par l'éditrice.

Le Beaver Club

*quand la gourmandise
devient une vertu*

Découvrez une légende et vivez
une aventure gourmande inoubliable
en savourant la cuisine du célèbre
Beaver Club, reconnu comme
l'une des meilleures tables au pays.

Fairmont
LE REINE ELIZABETH



900, René-Lévesque Ouest • Montréal • Réservations • 514-861-3511

EN MARTINIQUE, LES TRADITIONS SONT UNE SECONDE NATURE.

Colombo, yole, punch, biguine, zouk, Vaval, Blaff, Féroce... Si pour vous, c'est du chinois, les Martiniquais se feront une joie de vous faire découvrir les plats, danses, fêtes, objets, musiques, littératures... qui se cachent derrière ces mots riches en couleurs.



COMITÉ MARTINICAIS DU TOURISME
1800, McGill College, bureau 1010
Montréal QC Canada H3A 3J6
Tél sans frais: 1-866-313-7262
Fax : 514-844-8901
www.martiniquetourisme.com
tourist.martiniquemontreal@qc.aira.com

La Martinique
FLEUR DES CARAÏBES

Merci ♀

Merci à **Moi** pour m'avoir enfin permis d'enfanter, après vingt ans de formidables contractions, la Vénusienne que j'ai toujours été. Merci à **Do mon tendre amant**, partenaire, génie manuel, artiste, humoriste, irrémédiablement *résolveur*, philosophe et chaleureux père de nos deux grandes filles, tous trois qui ensoleillent inlassablement ma vie, m'accompagnant dans toutes mes folies avec confiance, me faisant grandir à chaque instant. **Cécile** de son grand rire et de sa force derrière son incrédulité et sa candeur de petite fille, incroyablement présente à l'instant. **Léa** de ses silences et de sa joie derrière son expression de gamine rebelle, curieuse et fidèle, incroyablement présente à l'instant... Do, on a réussi l'amour ! Merci aux boys, leurs princes charmants... et nos garçons, par la même occasion, tous deux généreux et disponibles, **Shad** le plus ancien, solide, calme, artiste ambitieux, romantiquement fidèle, et **Max** l'excité du ciboulot, le batailleur, questionneur et tendre rêveur. Merci à **tous les jeunes** entourant les nôtres (un clin d'œil à **Pascale**) qui nous permettent de garder un pied dans le monde d'aujourd'hui. Merci à **Martine** (qui louange **Galina** pour son assistance) formidable sage-femme tandis que j'accouche et exorcise ; merci pour sa clairvoyance, son bon sens et son assistance. Merci à **Gaïtan**, le gentil bougon, de me l'avoir faite connaître autant que plein d'autres gens formidables (comme **George** le pétillant grano) et surtout d'avoir eu la patience d'écouter toutes mes élucubrations. Merci à **Francine Grimaldi**, ma complice, vadrouilleuse de première classe, respectueuse de tout ce qui l'entoure, éternellement de bonne humeur, comme moi reuse, curieuse et gourmande ; merci pour ses conseils, son soutien et quelques uns de ses écrits. Merci à **René, papy-boumeur**, fousolophe, jardinier, cuisinier... mon point final préféré. Merci à **Camille**, ma sœur, qui comme moi cherche l'inextricable, avec une ravissante passion d'enfant et une énergie créatrice aussi vibrante que communicative. Merci à **Mari**, toujours là même en silence, curieuse, fonceuse, voulant faire de ce monde imparfait une île, sur laquelle nous aimerions tant délier toutes deux. Merci à **Vincent** pour toutes les questions engendrées par ses questionnements, merci pour nos soirées d'amis. Merci à **ma mère** qui de loin valide tous mes espoirs, clouée sur son fauteuil, m'alimentant d'un amour incondicional, maman oscillant entre vie et mort parfois ; merci à toi, Mady, où que tu ailles, de m'avoir donné la vie et le sens de ce qui est Femme, princesses longtemps ignorant leur Vénus incarnée ; merci pour ton dévouement, les prises de conscience après tant d'errances, tes douceurs, tes résistances, tes abandons et tes façons de rendre tout joli même quand cela ne l'est pas, avec le courage d'une mère qui semble avoir tout perdu, pour être plus riche encore. Merci à mon frère **Sébastien**, ami avant tout, sans qui probablement ce livre n'aurait pas vu le jour, motivateur hors pair, critique et père, sensible et généreux, en plus d'être perpétuellement au garde à vous pour déboguer mes affaires et créer brillamment les plus beaux effets multimédia ; merci à toi de m'étonner encore, de l'image à l'écrit en passant par la musique et par les maux qui vibrent en mots d'amour, toujours. Merci à **Nathalie**, sa compagne, pour sa fidèle amitié et sa disponibilité, son humour, son sens de la répartie, ses efforts et ses réussites. Merci aux cousins, **Max** le joyeux et sage macaque, discrètement devant & **Félix** l'impertinent songé, qui casse les carreaux en posant sa dame, vous quatre grâce à qui nous partageons ici une famille, ce qui est très précieux pour les immigrés que nous sommes (maudits français !). Merci à **Gillou**, lié par le sang et les souvenirs, qui dans ses controverses génétiques, m'a mieux fait comprendre d'où je viens. Merci à **Patrick** et sa colère intrinsèque qui me ramène au deuil du Lien. Merci à **Vincent**, bien qu'il ne soit jamais là. Merci à **Bénédicte** et **Luc-Marie**, et surtout au revoir, en leur souhaitant à tous deux d'avoir trouvé leur monde là où ils ont décidé d'aller. Merci à **Maryse** et **Ernest** qui ont toujours su garder cette tendre et proche affection familiale apprivoisée au fil du temps, comme des anciens qui veillent avec confiance sur leurs petits en applaudissant chacun de leurs gestes, amis écureuils partageant leurs noisettes pour les aider à entreprendre. Merci à **Diane** la fée, **Pierrot** le fou, **Lucien** l'ancien, **Hélène** la lointaine, **Gérard** l'acupuncture. Merci à tous nos voisins, les plus proches discrètement solidaires, **Pauline**, **Nicole**, **Serge** et sa femme, les nouvelles qu'on ne connaît pas, et les autres, **Paquette** l'ado qu'on a envie de frapper et même le méchant qui veut tuer nos chats. Merci à eux... ils nous rappellent la polarité, que la vie est faite d'amour et de peur... à chacun de choisir son camp. Merci à nos amis qu'ici ne sont pas cités par manque de place, de mémoire et de temps présent. Merci à **Joseph le sage**, pourtant dans l'ombre, c'est sûr qu'il sera là. Merci à la pétillante et fidèle **Loulou**. Merci à **Alain** de Première Moisson qui répond aux courriels, aux appels et qui même parfois, nous sauve avec quelques pains souverains. Merci aux gens de la **Paroisse** aussi, qui ont su faire leur œuvre quand c'était le temps. Merci à **André Lussier**, l'imprimeur au bon caractère, et à **Infoscan-HLN** d'avoir bien voulu produire ce guide magnifique dont on s'est souvent demandé s'il allait sortir ou pas. Merci à nos distributeurs et leurs efforts pour rendre ce **Monde Vénus** disponible à toutes les Femmes du Québec. Merci au vieux routard des médias, **Gérard Grégoire** et son équipe de **Blitz**, toujours fidèles au rendez-vous. Merci à la confiance et la fidélité de **Patrick Pierra** de **Branchez-vous!** constamment allumé, pour avoir donné vitrine au **Monde Vénus** ; merci à sa confiance et sa fidélité. Merci à **Daniel Pinard** qui a pris la peine de lire notre dossier choc sur les produits laitiers, avec plaisir souligna t-il, pour ma plus grande satisfaction. Merci à **François Filiotte**, à **Déliska** et à **Michel Imbeau** qui m'ont acceptée comme cobaye pour tester leur étrange machine, prenant de moi ce qu'il y avait de plus bizarrement offert, sans trop savoir pourquoi. Un grand merci spécial à tous nos annonceurs qui ont fait preuve d'une rare patience et qui nous ont fait confiance. Merci aux plus anciens partenaires qui, fidèles à **Do** et **Francine**, ont su écouter **Ô** prenant maladroitement la relève, moins sage... mais égale à eux-mêmes.

Merci à Maw & Vénus, Merci la vie !

SOMMAIRE

Bien ♀ être

Rire **8** Manger **9** Ah la vache ! **19** Boire **28** Bouger **29**
Jouiiiir **30** Dormir **34** Respirer **36** Se mouiller **38** Être touchée **41**
Naître ou ne pas naître **44** Saigner **46** Accepter **50** Vieillir **52**
Hormones au naturel **54** Mourir **60** Se libérer **62** La pierre philosophale **63** Voir la lumière **65**



Relations ♀ amour

Vénus relationnelle

AmIEs pour lA vIE **67** Maman_poule@maman.cool **70** Chacun sa chambre **71**
Overdose d'héroïnes **72** La libido au secondaire **74** Web identité **76**
J'aime pas l'école **79** Psycho Pop **80** Éveil et conscience **83** En relations avec Soi... **85** ... et avec le Tout **86**



Boulot ♀ école

Vénus utile

Pour rester éveillée **89** Mutations cellulaires **90** L'Internet démystifié **94**
Transport éconologique **99** DEP ou Cégep **100** Cours en tous genres **102**
Boîte à lunch en liberté **106** Les jeunes et le droit au travail **110** J'ai 19 ans et je veux grandir **112** Métiers non convention-elles **114**
Des féminins bien singuliers **116**



Maison ♀ quotidien

Vénus pratique

Avant de remplir son armoire à pharmacie **119** Super chercheurs ou supercheries **125**
La pharmacie de mère Nature **128** Quand ça fait mail **144** Méga oméga **145** La physique quantique **147**
L'urinothérapie **149** Recycler, réutiliser, réduire **151** Adresses gourmandes **153** Les apothicaires **155**
Questions d'entretien **157** Urinothérapie... la suite **157**



Loisirs ♀ sorties

Vénus jouissive

Recettes histoires de tante Ô **159** Apportez votre vin **162** Toujours ouverts **163**
Viva Italia ! **164** Vive la France ! **164** Bistros chics **165** À la bonne franquette **166**
Les exotiques **166** Chic & swell **167** Beau bon pas cher **168** Tendance asiatique **171** Les plus belles terrasses **174**
Soirée de filles **176** Belle d'un soir **180** Le corps en mouvement **182** Magie blanche **186** Un week-end à la campagne **188**
Une semaine en Martinique **188**



Bien-être

● Rire	8
● Manger	9
● Ah ! La vache !	19
● Boire	28
● Bouger	29
● Jouiiiiir	30
● Dormir	34
● Respirer	36
● Se mouiller	38
● Être touchée	41
● Naître ou ne pas naître	44
● Saigner	46
● Accepter	50
● Vieillir	52
● Hormones au naturel	54
● Mourir	60
● Se libérer	62
● La pierre philosophale	63
● Voir la lumière	65

Idéalement, nous devrions être en pleine forme, sereines, efficaces, bonnes mères, bonnes épouses, bonnes travailleuses, bonnes femmes... sic. Justement, dans cette ultra performance, l'énergie peut parfois faire place à la fatigue. Se ressourcer, bien manger et faire un peu d'exercice ne semblent plus être des solutions. Face au surmenage, le mieux est de demander du renfort.

Peut-être que le corps a besoin d'un nettoyage et d'une cure de quelques herbes ou suppléments (voir chapitre Maison – Pharmacie de Mère Nature). Peut-être que la dépression ou le burn out, grands maux du siècle, se sont progressivement installés. Que le remède soit psychologique, spirituel, naturel ou chimique, il existe. Peut-être aussi que l'on ne prend pas assez soin de soi.

En attendant de voir à compléter, voici quelques suggestions pour participer à notre bonheur.



Jardin Terrasse & Bar à vins



le restaurant de bon goût
le restaurant de bon goût

**1191 avenue Union
Montréal
514-871-1581**

www.restaurantjulien.com

Rire

« Le rire, c'est comme les essuie-glaces...
Il permet d'avancer même s'il n'arrête pas la pluie ! »

Pour le meilleur et pour le rire, il n'est plus à démontrer que de rigoler est bon pour la santé. C'est ainsi qu'au milieu du siècle dernier, des médecins et psychologues ont inventé la gélothérapie (du grec *gelos* = rire).

« Le Club de Rire du Québec est une organisation sans but lucratif qui s'est donnée comme mission de diffuser les techniques du rire libre ou yoga du rire, créé par le docteur de l'Inde Madan Kataria. Le Club de Rire du Québec est un mouvement global pour la promotion de la santé, la joie et la paix universelle. Il est libre de toute affiliation politique ou religieuse. Un atelier comporte plusieurs phases : le réchauffement, les exercices de bases et les classiques, la méditation dynamique, le rire libre et la méditation du rire. Si l'on ressort revitalisé et détendu d'un atelier de rire, les bénéfices à long terme ne peuvent être observés qu'après une pratique régulière du rire sans raison. » L'activité cérébrale provoquée par le rire est si utile que les clubs de Rire ont vu le jour un peu partout dans le monde. Grâce à Michel Abitbol, nous avons notre pendant ici, au Québec. Cela se joue le mardi et le jeudi soir à Montréal (sur le Plateau) et d'autres soirs dans d'autres villes de la province. Les ateliers sont quasiment gratuits (5 \$) et donnent un bon coup de pouce au moral. On y apprend à joindre l'utile thérapeutique à l'agréable plaisir... le plaisir de rigoler, pour n'importe quoi, n'importe quelle raison, de façon à ce que, le jour venant, face à l'adversité, nous ayons le bon réflexe d'en rire plutôt que d'en pleurer. Les endorphines déclenchées par le rire sont un formidable

bouclier face au stress. À noter que durant la saison estivale, les ateliers se donnent parfois en plein air.

514 733-2402 www.clubderirequebec.com

UNE MÉDECINE PAS COMME LES AUTRES

Une initiative particulièrement énergique à l'attention des malades, qui nous rappelle le Docteur Patch Adams, a vu le jour sous le nom de *D' Clown*. L'organisme enregistré de bienfaisance sans but lucratif réunit des artistes professionnels pour intégrer le rire à l'humanisation des soins, grâce à ces clowns devenus thérapeutiques. Ils interviennent au sein de six hôpitaux, et ailleurs si on les appelle. L'association organise aussi moult conférences et intervient dans les écoles. Dans leur site bien fourni, on apprend l'histoire du rire à l'hôpital, qui a notamment commencé avec les Shriners au début du siècle dernier. « Puisque le système immunitaire et le système nerveux fonctionnent ensemble, le rire, l'imaginaire et la relaxation peuvent aider un bénéficiaire, sans prétendre le traiter. » En concluant, après avoir applaudi devant tant de bonne volonté et de joie, rappelons ce que disait Groucho Marx « un clown est comme une aspirine, sauf qu'il agit deux fois plus vite ».

D' Clown, 514 845-7628 www.drclown.ca

En France : www.leriremedecin.asso.fr

PAS N'IMPORTE QUAND

Il existe cependant quelques contre-indications au rire : descente d'organes (de vessie par exemple), glaucome, hernie abdominale, hypertension artérielle, hémorroïdes actives, troubles cardiaques, après une chirurgie abdominale et durant une grossesse à risque.

Manger

CE QUE CROQUE ODILE

Nous avons failli négliger cette rubrique tellement le sujet est à la mode. Tout le monde sait désormais qu'il faut manger plus de fruits et de légumes, moins de gras, moins de sucre, pas de produits transformés, blabla... En théorie, c'est évident mais en pratique, c'est une autre affaire. La vie file à une vitesse telle qu'on en oublie parfois d'éplucher, d'émincer, de mijoter, achetant alors des plats cuisinés frais ou congelés, une quiche aux poireaux, une salade de carottes et une tartine de fromage, voilà qui fera l'affaire... ou encore on appelle Saint-Hubert, sinon la pizzeria du coin ; avec les enfants qui tréignent dans la cuisine, on pare au plus pressé. Dans toutes ces urgences, il est tout de même possible d'être sensibilisées à une alimentation saine, sans pour autant devenir orthorexique (l'obsession de manger santé). Et pis, déguster, c'est tellement bon !

On parle beaucoup de manger dans le *Monde Venus*... avec raison : trois fois par jour nous nous nourrissons. Pour la plupart d'entre nous, c'est plus que le nombre de fois où nous pratiquons l'acte sexuel, ce qui n'enlève rien à l'importance de faire l'amour (au moins pour les endorphines, voir rubrique *Jouiiiiiii*). Nous méritons pourtant d'être aussi attentives dans notre choix d'aliments que de partenaires sexuel(les)... nous sommes saintes et nous les voulons sains !

MODE D'EMPLOI

Quand on mange, l'attitude est aussi fondamentale que ce qu'il y a dans l'assiette... certains disent même qu'il vaut mieux mal s'alimenter en étant heureux que l'inverse, bien que les deux dimensions devraient être égales. Prendre le temps de s'installer, profiter de ce moment sacré, décrocher téléphone et téléviseur, remercier l'abondance, rester assise et surtout, surtout, avoir du plaisir, humer, déguster lentement pour savourer chaque instant. Boire ce que l'on mange et manger ce qu'on boit... ce vieil adage met l'accent sur l'importance de mastiquer longuement avant d'ingurgiter, parce qu'un travail de pré-digestion se fait en bouche. C'est le premier conseil donné par les *Centres Stop* pour le poids. Il est important ainsi d'accorder au moins une demi-heure à chaque repas, sans être dérangée. Boire un grand verre d'eau trente minutes avant de passer à table et tout au long de la journée, mais peu en mangeant... cela dilue les sucs gastriques. Proscrire les liquides glacés que le système digestif n'aime pas du tout. Déjeuner avant de commencer la journée ; c'est bon pour l'humeur et la concentration en plus d'éviter les prises de poids

Nous

sommes ce que nous
mangeons.

Ne pas bourrer son estomac de substances et sortir de table en ayant encore un petit peu faim. Manger en famille, quand la famille existe, plutôt que chacun de son côté ; un repas demeure une formidable occasion de partager et permet aux jeunes de mieux manger, surtout s'ils ont participé à la préparation du souper.

GARE AUX PRODUITS TRANSFORMÉS !

« Que ton aliment soit ton médicament, » écrivait Hippocrate... Les instances commencent à comprendre l'importance de cette médecine. Pourtant encore, dans une cafétéria d'hôpital ou d'école, on retrouve la soupe de poulet et nouilles pleine de produits chimiques, la salade de chou mayonnaise aux gras saturés, la poutine sauce synthétique et les burgers aux hormones, le jello aux colorants et le pouding aux gras hydrogénés, les fruits et légumes en conserves sans enzymes... de quoi composer un repas qui rend grâce aux quatre groupes préconisés par le fameux Guide alimentaire canadien, mais de quelle valeur ? Les produits transformés et additionnés ont envahi notre quotidien. Une cuillère de beurre de pinottes au glucose et gras trans sera plus nocive que deux cuillères de beurre d'arachides naturel où l'on ne retrouve que des *peanuts*. Mais ça, personne ne le dit... Si on interdisait tous les produits alimentaires négativement transformés, les rayons des supermarchés se videraient vite.

DE LA SCIENCE AU BON SENS

Heureusement, le docteur bio-chimiste Richard Béliveau, professeur titulaire au Laboratoire de médecine moléculaire du Centre de cancérologie Charles-Bruneau de l'Hôpital Sainte-Justine et de l'Université du Québec à Montréal (à ne pas confondre avec le D^r Robert Béliveau, autre médecin engagé qui anime des ateliers sur la gestion du stress) est en train de réveiller les consciences en faisant de la nutrathérapie le point de mire de ses recherches. Son livre sur les *aliments*, comme il les nomme, a bénéficié d'une couverture médiatique sans précédent, tout le monde d'un seul coup s'intéressant aux nourritures anti-cancéreuses... en amont comme en aval puisque si les bons aliments peuvent prévenir certains problèmes de santé, ils peuvent aussi parfois les guérir. Comme le docteur Béliveau demeure parmi les rares scientifiques crédibles et sérieux à explorer les aliments, à la vraie façon d'Hippocrate, ses collègues commencent (enfin) à regarder de plus près la nutrathérapie, notamment les oncologues. Nous ?! on jubile ! Qui peut poursuivre les légumes en cour ?!

www.nutrathérapie.uqam.ca

Le docteur Béliveau nous précise bien (*Des aliments contre le cancer*, Richard Béliveau, Trécarré, 2005) qu'en cas de cancer, ce mode de vie complémente, sans remplacer, les thérapies classiques (radio et chimiothérapie, chirurgie). Il nous apprend qu'il vaut mieux consommer les *aliments* quotidiennement, suggérant d'utiliser les cuisines du monde pour mêler plusieurs ingrédients bénéfiques chaque jour, suivant toutes sortes de recettes, locales ou ethniques. Il suggère d'oser de nouveaux goûts, il invite à la diversité et à la gourmandise, en intégrant les aliments protecteurs (choux de Bruxelles, brocoli, chou-fleur, navet, oignons, échalotes, ail, épinards, cresson, poireaux, soya bio, poivre noir et curcuma (1 cuillère à thé), graines de lin moulues, chocolat noir (30 g), jus de légumes ou de tomate, bleuets, framboises, mûres, canneberges séchées, raisin et agrumes ou leur jus, thé vert amer (2 à 3 fois 250 ml), vin rouge (Pinot noir de préférence, 1 verre)... Il convient évidemment d'éviter la malbouffe, les breuvages synthétiques, les charcuteries et marinades, toutes les fritures, les aliments fumés, le lait et le chocolat combinés. Et de trouver dans chaque aliment suggéré les bienfaits dont nous avons besoin. Par exemple, l'ail pourrait beaucoup aider la respiration chez les personnes asthmatiques, grâce aux éléments soufrés de l'alicine, produisant une action mucolytique (fluidifier le mucus) et mucocynétique (expectorer le mucus). Ou encore le poivre noir qui, avec le curcuma (tout deux fraîchement moulus), voit son pouvoir anti-cancer se multiplier par 400 ; même propriété que les aliments et boissons au goût amer, comme le thé vert (bien meilleur en vrac qu'en gélules) qu'il convient d'infuser au moins dix minutes pour que l'indice d'activité anti-cancer soit optimal. Tout ça pour dire que dans les bons aliments figurent des propriétés aussi puissantes sinon plus que dans la plupart des médicaments ou suppléments naturels, en plus d'être beaucoup moins dispendieux... et sans effets secondaires.

PIONNIÈRES...

D'autres personnes s'investissent depuis longtemps pour promouvoir une alimentation saine. Comme Renée Frappier, routarde de l'alimentation végétarienne et des bons gras. Auteure, présidente des Éditions Axam, professeure et conférencière, elle est aussi co-fondatrice de l'Association Manger santé qui assure depuis 1985 la promotion de la nourriture saine et végétarienne (www.mangersantebio.org). Elle participe depuis dix ans avec audace et persistance à l'organisation du *Salon Expo Manger Santé*, désormais hyper-populaire avec ses trois thèmes : alimentation saine, écologie, santé globale (www.expomangersante.com) mi-mars 2007 au Palais des congrès de Montréal et fin mars au Centre des congrès de Québec. Sans oublier nos québécoises Danielle Starenkyj (*le Mal du sucre...*), Danielle Lamontagne

(nutritionniste en reprogrammation alimentaire, pour passer de la monotonie à l'autonomie), France Moore Lappé (*Diet for a Small Planet*) qui nous sensibilisent depuis des lustres aux bienfaits d'une bonne alimentation, bien souvent à tendance végétarienne... ce n'est pas pour rien qu'on nous prévient des dommages causés par un excès de protéines animales. Nous n'avons cité que ces pionnières, mais elles sont nombreuses à se mobiliser en nutrition et saine alimentation. Alors que du côté des chercheurs la gent masculine demeure majoritaire, du côté du quotidien et de notre assiette, les sorcières vénusiennes se révèlent et nous sonnent les cloches... pour qu'on se réveille enfin, afin de vivre nos rêves.

RIEN NE SERT DE COURIR...

Ailleurs, le mouvement *Slow food* prend de l'ampleur, apportant aux curieuses québécoises que nous sommes les informations suffisantes pour non seulement bien manger, mais le faire lentement, avec amour, en étant éveillées à l'idée de la traçabilité. Cela donne des produits du terroir, de chez nous ou d'autre part, non-transformés ni génétiquement altérés, qui savent plaire au palais tout en nous faisant du bien au corps... magnifique façon de nous sensibiliser à être responsables tout en ayant du plaisir. On nous invite notamment à participer à la journée de la lenteur, le 21 juin (ca.geocities.com/journeelenteur). Toutes ces initiatives sont axées sur la solution plus que sur le problème, ce qui va peut-être donner aux générations futures la force physique de faire face à tous les changements planétaires. Tant mieux ! www.slowfoodquebec.com

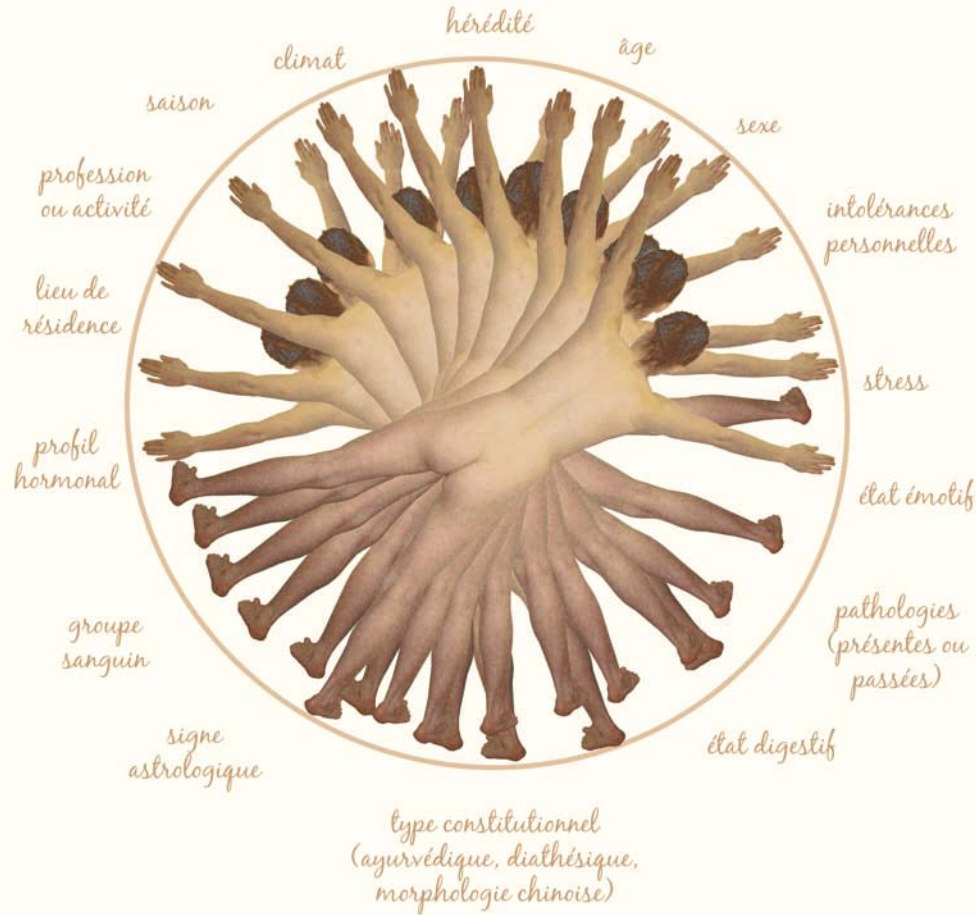
APPRENDRE À CONNAÎTRE

Par ses bonnes actions, l'Académie culinaire a acquis ses lettres de noblesse. Moyennant quelques deniers en échange d'incroyables ateliers de cuisine, on nous y propose des thématiques fort intéressantes, de petite (2 x 3 heures) ou de moyenne durée (3 x 3 heures), devant un chef qui exécute ou un prof qui nous fait agir. Cela va de la cuisine asiatique jusqu'au pétrissage du pain en passant par les sauces, les gibiers ou les salades, sans oublier la cuisson au BBQ, la cuisine grecque, la confection des sushi, et même les alicaments du D^r Béliveau. À Montréal, à Laval, à Québec, les activités se déroulent tout au long de l'année, avec en plus des camps de jour pour enfants et adolescents, ou comment remonter à la source en éduquant par le plaisir. D'ailleurs on peut souligner l'atelier *Petits cuisinots* petit déjeuner pour les 8 à 12 ans ainsi que l'atelier *Parents-Enfants*.

360, rue du Champ-de-Mars, à Montréal
514 393-8111 www.academieculinaire.com

Enfin, une initiative particulièrement intéressante a vu le jour aux extérieurs du magnifique marché Jean-Talon de Montréal à l'initiative d'Anne Fortin qui a réuni ses

SANTÉ globale et BESOINS alimentaires selon les PROFILS



chaque individu est unique et nécessite une alimentation personnalisée. C'est la loi de l'individualisation alimentaire, la seule règle universelle de la nutrition humaine.

IRHB et Jean-Claude Rodet

économies et ses passions pour la bonne bouffe et la communication afin d'ouvrir la première *Librairie gourmande* au Québec. De tous les pays, de toutes les obédiences, de toutes les cuisines, les accessoires et les livres qui s'y rapportent sont aussi inspirants au cœur qu'à l'œil. Avec le sourire et les conseils de la gente dame en plus, c'est le paradis du bon goût.

7070, rue Henri-Julien, à Montréal

514 279-1742 www.librairiegourmande.ca

CE QUE LES GOURMANDS DISENT

Heureusement, les mentalités évoluent et le contenu de nos assiettes avec. Bon an mal an, c'est au Québec que le taux d'obésité est le moins important du Canada, et si la poutine persiste (véritable fléau national selon la nutritionniste Louise Lambert-Lagacé), la gamme des aliments s'est considérablement élargie au fil des ans. Les revues et émissions de gastronomie autant que les bonnes tables et les épiceries fines pululent et, par ricochet, aident au changement, comme la radio-canadienne Épicerie au duo yin-yang bien sympathique, ou encore la pétillante émission de Josée Di Salvo (et son ex-acolyte coquin, gourmand, cultivé, le chroniqueur Daniel Pinard www.danielpinard.com).

À propos de bonne bouffe authentique, deux *blogs* ont retenu notre attention pour leur richesse et leur pertinence quant à la qualité de vie incluant le bien manger. Il s'agit de www.lapinggourmand.com (simplicité volontaire, commerce équitable, recettes, histoires...) et surtout de www.banlieusardises.com, rédigé par une jeune femme capotée observant tout de la nature qui l'entoure et agissant en conséquence, pour se soigner, s'alimenter, se faire belle, soigner sa peau, son intestin, sa cuisine et son jardin, en passant par le cœur évidemment puisqu'elle consacre un temps fou à partager par le biais d'Internet, le plus généreusement du monde, ses abondantes découvertes et expériences.

IL FAUT SAVOIR PRENDRE RACINE

Ainsi, et comme le suggérerait l'alchimiste Paracelse (ce même Paracelse qui a échafaudé la théorie des signatures... que la betterave par exemple est rouge vif parce qu'elle régénère le sang, que la griffe du diable ressemble à des mains nouées d'arthrite...), on retrouve le lien magique entre nous et la terre que sont les fruits et les légumes, aussi délicieux que nutritifs et curatifs. La betterave par exemple, avec son goût légèrement sucré, en plus d'aider à la circulation du sang, devient une excellente aide digestive, tout en étant bienfaitrice pour les reins, la vessie et... l'humeur, effet positif provenant de la bêtaïne. Aussi l'ananas et la papaye (frais) contiennent de formidables ingrédients pour bien digérer, en plus

d'être des antioxydants notoires. La canneberge permet de calmer les infections urinaires et, tout comme les petits fruits foncés tels les bleuets, protège les yeux. La laitue, si on en grignote le cœur, est un formidable somnifère naturel. Surtout quand elles sont cuites (!), les tomates sont super-riches en lycopène, un ingrédient anticancéreux qu'on retrouve aussi dans les choux et le curcuma.

Les légumes possèdent non seulement des enzymes qui permettent de digérer, mais aussi des minéraux qui sont altérés par la cuisson, encore plus au micro-ondes... d'où l'importance de les manger crus, à la vapeur ou cuits à moins de 110 degrés, ce qui préserve leur vitalité. Si on fait cuire les légumes à l'eau, il faut boire l'eau... sinon, cela reviendrait, comme on l'a lu quelque part, à manger la boîte de céréales et jeter les céréales (métaphore intéressante, non valable toutefois pour les fibres présentes dans les légumes). La germination est un outil formidable pour la santé, véritable usine à vitamines, minéraux et acides aminés, pas cher, surtout si on la fait soi-même. Au moins la moitié de cru à chaque repas nous assure d'avoir la plupart des nutriments essentiels, bien que, s'il n'est pas bio, le règne végétal soit moins riche. Tant pis, bio ou pas (parce qu'on n'a pas toujours les moyens, mais on a un tuyau www.equitterre.org), les fruits et légumes sont super-importants, si tant est qu'on ne se ramasse pas avec des OMG ou des aliments irradiés (méthode utilisée pour empêcher la germination et aseptiser les patates, les oignons ou encore les épices importés).

Plus on mange cru, plus les nutriments sont présents. La cuisson demeure alors un aspect essentiel de la gastronomie nature. Même si on adore les plats de grand-mère mijotés dans leur sauce, pour cuisiner viandes et légumes santé, la meilleure façon reste la vapeur, le grill ou le wok. Même l'huile d'olive qui contient de bons oméga et des anti-oxydants perd ses qualités quand elle est chauffée trop longtemps à plus de 110 degrés. Extravierge et de première pression à froid (6 à 20 \$ le litre) on la préfère pour accompagner les salades, les légumes, les pâtes, le riz et le pain artisanal, si délicieux trempé dans le nectar jaune vert méditerranéen. On choisit le beurre cru plein de vitamine A aux margarines d'usine, même si elles s'annoncent « sans gras trans » (la liste ahurissante d'ingrédients chimiques et modifiés nous a toujours fait frémir... C'est vrai quoi ! Plus la liste est longue, plus le produit est dénaturé).

La compagnie *Jalinis* de Châteauguay, œuvrant au Canada depuis 1997, assure la promotion de la saine alimentation et du crudivore, avec notamment quatre sites Internet très bien faits. On y trouve toutes sortes d'informations aussi inédites qu'utiles. On peut y acheter aussi des livres, des appareils de cuisine ainsi que des produits naturels (www.aliv-e.com).

ON N'EST PAS NÉES POUR UN P'TIT PAIN

Quant au pain, nous ne pouvons que suggérer la vraie boulangerie. Là encore, il nous suffit de lire les ingrédients contenus dans les sacs de pain de ménage tranché... Farine enrichie, eau, sucre, levure, huile végétale, sel, farine de soya dégraissée (transgénique évidemment), gluten (réputé inutile) et conservateurs... rien à voir avec pain véritablement boulanger dont les ingrédients devraient se lire comme suit : farine de blé non blanchie et non traitée (biologique de préférence, mais bon...), eau de source, levure ou levain, sel de mer. Point. Pas besoin d'enrichir la farine avec des vitamines synthétiques du groupe B, elles sont là, le grain n'ayant pas été malmené par des traitements pour le blanchir avec des produits chimiques. Heureusement, depuis dix ans, les micro-boulangeries ont surgi ici et là, en ville et en région, avec des produits artisanaux de haute qualité et une trentaine de pains différents exposés, de la petite baguette jusqu'à la boule campagnarde au levain en passant par la miché d'épeautre ou de kamut, des céréales moins lourdes que le blé et plus connues aujourd'hui. Des chefs d'entreprise qui ont compris que le marché était prospère, grâce aux québécois de plus en plus nombreux qui apprécient les vraies bonnes choses.

« D'après le professeur Richard Béliveau, "le pain blanc est une aberration... il n'existait pas avant la Deuxième Guerre mondiale et pour moi, manger du pain blanc, c'est aussi grave que fumer ! Et puis, les bons pains aux céréales ou de blé entier ont tellement meilleur goût !" » www.passeportsante.net

Pour la boulangerie, et même si à Montréal, Québec et en région existe une foule d'adorables échoppes qui produisent un pain artisanal d'excellente facture. Aujourd'hui, c'est incontestablement **Première Moisson**, qui récolte notre palme. D'abord parce qu'on y trouve le meilleur pain en ville et aussi parce que des succursales et comptoirs commencent à se trouver désormais un peu partout dans la province, sans perte de qualité. Enfin, les pâtisseries et charcuteries (humm ! les rillettes de volaille) sont tout aussi dignes de mention, avec souvent un coin bistro pour savourer toutes ces gourmandises. Et puis, l'entreprise familiale **Colpron-Fiset** (Liliane, Bernard, Josée, Stéphane, Sylvie... des gens d'affaires qui font travailler des artisans) a édité un super-livre sur la question de la boulange. Qu'on se le dise !

www.premieremoisson.com

En passant, merci aux pionniers de la boulange. Merci à **La Fournée Bio** qui, il y a vingt ans sur le Plateau mont-réalais, a été l'instigatrice du bon pain pour ensuite s'installer à Québec. Merci à Benoît Fradette (leur apprenti) et son formidable **Le Fromentier** avec ses pains capotés. Merci au puriste anglophone James Mc Guire et sa feue boulangerie-restaurant **Le Passe Partout** à NDG.

ON EST BIEN LOIN DU GÈNE ÉTHIQUE

Autant, dans cette édition, nous laissons faire les gras trans parce que tout le monde en connaît les méfaits et que le gouvernement s'implique, autant nous attirons l'attention sur les organismes génétiquement modifiés qui se retrouvent un peu partout en toute impunité. Récemment, Greenpeace a lancé une petite trousse pour analyser les aliments afin de détecter s'ils sont composés de produits transgéniques ou non. Accessible aux particuliers, ce système de dépistage coûte environ 10 \$ et se vend en Europe. Toutefois, avant d'introduire l'appareil sur le marché canadien, Greenpeace veut d'abord se battre pour l'étiquetage des OGM, le gouvernement libéral n'ayant toujours pas tenu sa promesse.

Les cancers, maladies chroniques, non transmissibles et auto-immunes s'amoncelant, est-ce une bonne idée d'ajouter encore une source non naturelle à notre quotidien déjà très pollué ? 81 % du soya, 65 % du canola et 40 % du maïs en Amérique du Nord sont génétiquement modifiés, sans obligation d'étiquetage tant que le gouvernement ne légifère pas. Ce qui veut dire que la plupart des plats préparés, potages, ragoûts, céréales, biscuits, gâteaux, puddings, crèmes glacées, aliments pour bébé (oups !) tartinades (dont le fameux *Nutella* si cher aux enfants) le sont avec des OGM émanant de l'huile de canola, de la lécithine de soya, du sirop de maïs, des farines, de l'amidon, de la maltodextrine... même si il est écrit sur la boîte « pas d'ingrédients artificiels » ou « pauvre en gras » ou « sans cholestérol »... Sans compter le lait qui en contient aussi puisque tout ce que mange la vache passe dans son pis. Dans notre enquête, l'un des pires produits transformés que nous ayons rencontrés se trouve être le bol de soupe de nouilles instantanée dont raffolent tant de gens pressés et d'étudiants qui mangent sur le pouce. En plus des OGM, plus que probablement présents, on y trouve une trentaine d'ingrédients dont gras trans, saveur, sodium excessif, glutamate monosodique, dextrose, sulfites... La plupart des jeunes connaissent mieux le *cup-aux-nouilles* que les spaghetti au pesto, la salade de taboulé ou que le saumon gravelax. Les laisser manger régulièrement ce genre de repas pas cher est presque criminel. Parce que, malheureusement, c'est à long terme que le corps commence à riposter avec toutes sortes de troubles métaboliques qui affectent l'équilibre humain. La santé commence dans l'assiette, nous disent certains, tandis que notre aliment doit être notre médicament. En prévention au moins, et dans le bénéfice du doute, il y a peut-être des choix de société à effectuer, dans notre façon de consommer.

ATTENTION À LA DÉSINFORMATION

En janvier 2006, même Radio-Canada et le Devoir ont joué le jeu du pouvoir en affirmant que nos aliments sont exempts d'OGM. Heureusement, Greenpeace a profité

de son droit de réponse pour réfuter, un à un, tous les arguments avancés. Il y a des OGM dans notre assiette, qu'on se le dise ! Nous ne savons rien à long terme sur ces organismes modifiés qui existent non pas pour le bonheur du consommateur mais bel et bien pour engraisser des producteurs gloutons sans état d'âme quant à la santé publique.

La curieuse saura notamment parcourir la liste des marques susceptibles de contenir des OGM, dont certaines comme *Le Choix du Président* qui peuvent se retrouver des deux côtés grâce à des gammes biologiques, sur le site de Greenpeace (www.greenpeace.ca/guideogm). Le nombre d'articles dans la colonne rouge des « pas corrects » est ahurissant, avec nos marques préférées comme le ketchup *Heinz* ou la mayonnaise *Hellman's* ou encore la so-disant bénéfique margarine *Becel*. Sans pour autant tout boycotter d'un coup, quand même, cela fait réfléchir. Finalement, la solution consiste à manger le plus naturel possible (de l'huile d'olive extra vierge, du sel de mer, du pain artisanal, des légumes, des céréales complètes, du miel, du sirop d'érable, des jus purs...) et le moins transformé possible (pas de malbouffe, de croustilles, de plats tout faits, de tartinades, gâteaux et boulangerie industriels). Après ça, ben là, c'est la vie qui décide, faut pas virer folle non plus !

« Des récentes études sur la culture du coton génétiquement modifié ont soulevé de nouvelles inquiétudes quant à son innocuité tant dans l'alimentation que dans l'habillement. En Nouvelle-Zélande, un rapport préliminaire publié à la fin du mois d'avril a montré que des milliers de moutons sont morts après avoir brouté des terres sur lesquelles du coton OGM avait été cultivé. Les moutons et les boucs ont commencé à mourir après sept jours de pâture continu de feuilles tendres et de cosses de coton Bt (*Bacillus thuringiensis*) qui restaient dans les champs après la cueillette. En décembre 2005, une étude avait montré que les cueilleurs de coton OGM présentaient de graves réactions dermatologiques avec des démangeaisons et des cloques laissant une décoloration de la peau qui perdurait après cinq mois. (...) Cette réalité a poussé le Comité indien d'approbation de génie génétique (GEAC) à admettre, après trois ans de pratique, que la culture des cotons Mech-184 Bt, Mech-162 Bt et Mech-12 Bt de Mahyco-Monsanto était un échec. » Sources : GE Free NZ, 9 mai 2006 et NEXUS n°46, septembre-octobre 2006

GLUCOSE, SUCROSE, DEXTROSE & CIE

On parle à tour de bras des gras trans. Tant mieux ! Ils sont nocifs, mais ne sont pas les seuls à l'être. Les gras sont mauvais tout simplement (s'ils proviennent d'un

**Une information
n'existe pas en soi...
elle n'a de réalité que
reçue et traitée par
le receveur.**

animal ou s'ils sont transformés, ils ne sont pas bons, point final). Pourtant il ne faudrait pas que l'arbre cache la forêt. Car s'il est un mal croissant dans nos assiettes et dans notre système nerveux autant qu'endocrinien, c'est bien le sucre et tous ses produits dérivés, dont les farines blanches. Il n'y a qu'à lire les étiquettes, on le trouve partout (même dans les compotes qui s'affichent, peut-être pour détourner notre attention, sans cholestérol !). À la longue, trop de sucre fatigue le pancréas qui finit un jour par ne plus pouvoir ou mal fabriquer l'insuline. C'est le B-A-BA de l'hypoglycémie qui serait en fait un pré-diabète avec une flopée de symptômes comme la fatigue, la nervosité, la dépression, les rages de sucre, le syndrome prémenstruel, les migraines, les candidas albicans (qui adorent se nourrir de sucre), l'égarément ou la sensibilité à la lumière. C'est peut-être parce qu'aucun médicament ne peut éviter ces baisses de glucose dans le sang que l'hypoglycémie n'est pas vraiment reconnue comme une maladie, à moins d'être en coma. Ce sont une meilleure hygiène de vie et l'alimentation dénuée de sucres concentrés et de produits raffinés (y compris les pâtes, le pain et le riz blanc) qui graduellement rééquilibrent le pancréas épuisé. Aussi le chrome, le vanadium, les vitamines du groupe B, le magnésium et le zinc peuvent aider les personnes sensibles ou aux prises avec des rages de sucre.

La façon scientifique de déterminer si il y a hypoglycémie ou non ne se trouve pas dans un simple examen sanguin. Il convient en fait de pratiquer une hyperglycémie provoquée de plus de trois heures où l'infirmière pique aux demi-heures pour voir comment évolue la courbe du glucose dans le sang. Malheureusement, ces examens sont rarement effectués. Vous pouvez soit demander à votre médecin, soit vous adresser à l'Association des hypoglycémiques (www.hypoglycemie.qc.ca, 514 270-4400) dont les membres vous donneront tous les conseils requis pour rééquilibrer votre santé, en commençant par votre assiette. Un grand questionnaire de dépistage est disponible en ligne pour les adultes et les enfants. Aussi des ateliers bien intéressants (20 ou 30 \$) afin d'apprendre à mieux gérer alimentation et stress, très important dans l'hypoglycémie où les surrénales sont aussi impliquées que le pancréas.

Malgré la controverse et entre autres raisons, l'excès d'hydrates de carbone raffinés semble être la cause d'une certaine agressivité, dans les rues comme dans les écoles. Demandez donc aux mamans ce qu'elles en pensent lorsque leurs chérubins se gavent de sucre le soir. La cruche d'eau sur la table de nos enfances a disparu au profit d'une bouteille de cola ou de jus, qui, même s'il est

à base de fruits, devrait être limité (mangerions nous douze pommes dans une journée, soit l'équivalent d'un litre ?). Si le sucre est particulièrement nocif lorsqu'on en consomme 60 à 70 kg par personne et par année dans nos pays occidentaux contre 5 ou 6 kg il y a quelques dizaines d'années (ce sont malheureusement les chiffres) ce n'est certainement pas une raison pour le remplacer par l'aspartame qui fait l'objet d'un large débat depuis longtemps. Après avoir lu les exposés des deux côtés et dans le bénéfice du doute, nous avons décidé de nous abstenir. Enfin, les colorants et les additifs synthétiques peuvent provoquer aussi de l'hypoglycémie et des réactions allergiques, notamment chez les enfants qui, en plus, ne savent plus reconnaître les goûts naturels parce qu'ils sont submergés par plus de 500 saveurs artificielles disponibles sur le marché depuis leur plus tendre enfance.

C'est la québécoise Danièle Starenkyj qui, avec son livre *Le mal du sucre* (réédité en 2001 chez Orion), nous a interpellées il y a une vingtaine d'années, nous mettant en garde contre les méfaits de l'inquiétante consommation de sucre. Nous voyons régulièrement cet ouvrage chez les bouquinistes (les produits usagés sont moins chers que les neufs) ou à la bibliothèque de notre quartier. Voilà un incontournable pour tout savoir sur la question.

C'EST PAS MÊLANT

Quant aux combinaisons alimentaires prisées par Herbert Shelton et fort populaires dans les années 1980, elles ne sont pas faciles à respecter. Vu que la digestion n'est pas la même pour chaque aliment, il pourrait y avoir agitation stomacale si l'on mélange la viande avec du beurre, du lait ou des féculents. Idem pour les céréales, qui devraient se déguster seules ; idem pour les fruits que l'on ne devrait mélanger avec rien du tout. Le repas idéal finalement serait une un blanc de poulet grillé avec des haricots verts, ou du saumon avec des asperges et c'est tout ! la pire des combinaisons se retrouvant dans deux de nos plats nationaux : la pizza et le *spaghat'* (farine-tomate-viande). Prévenues depuis bien longtemps et ayant effectivement remarqué quelques ballonnements après certaines associations, nous avons finalement décidé de nous limiter à consommer les sucres et les fruits tout seuls, donc jamais après un repas, de préférence en collation ou une demi-heure avant de passer à table. Très bonne habitude pour les petits qui ont ainsi de l'appétit quand on leur présente un fruit, comme un dessert inversé... et cela les fait patienter le temps que papa ou maman préparent le souper. La seule contrariété, mais on s'habitue vite, c'est qu'on mange rarement du dessert. Toutefois, la digestion s'en porte bien mieux, même si la théorie de Shelton se trouve aujourd'hui plus ou moins controversée. Finalement, il s'agit juste de s'écouter le bedon.

Pour tout savoir sur les aliments et leurs risques (11 à 13 millions de toxi-infections alimentaires chaque année au Canada), le site de l'Agence canadienne d'inspection des aliments se trouve au www.inspection.gc.ca... où l'on peut tout apprendre notamment sur la bactérie *C. Botulinum* des conserves, le nématode à kyste de la patate, les *listeria monocytogènes* du saumon fumé et même la salmonellose des germes de luzerne. Avec un lien vers le ministère de la Justice pour les lois et règlements concernant l'agro-alimentaire, les deux sites traitent un nombre ahurissant de sujets sur les drogues et les aliments, l'étiquetage, les additifs, les produits transformés ou ceux du terroir, l'importation et l'exportation... <http://lois.justice.gc.ca/fr/> www.inspection.gc.ca

OH ! VIEILLESSE EN AMIE !

La mode et au régime crétois avec son huile d'olive et ses végétaux colorés, mais aussi à celui d'Okinawa. Le Japon est le numéro un mondial pour l'espérance de vie (81,9 ans en 2002) tandis que l'île d'Okinawa, située à 2000 km de Tokyo, à l'extrême sud du pays, collectionne les centenaires. Les gènes n'y seraient pour rien. Il s'agirait simplement d'un mode de vie sain. Le régime alimentaire d'Okinawa est pauvre en calories. Il est fondé sur les céréales complètes et beaucoup de légumes locaux riches en vitamines. Très peu de viande, de produits laitiers, de sel et de sucre. Le poisson fait partie du menu et l'algue kombu, très riche en calcium, accompagne tous les mets. Beaucoup de tofu aussi (lait de soja caillé), presque deux fois plus que les autres japonais, ce qui mènerait les femmes d'Okinawa à la ménopause naturellement sans recourir à la thérapie hormonale. Les personnes âgées d'Okinawa ont une maxime : « les aliments sont les médicaments de la vie » et une règle propre à tous les japonais « ne remplir l'estomac qu'à 80 % ». La consommation d'alcool est faible. Les exercices comme les arts martiaux doux, la danse, le jardinage et la marche contribuent à la santé physique et mentale. Participer à la vie sociale est aussi une condition du bien vieillir... Ce choix de la frugalité et les traditions alimentaires sont d'ailleurs progressivement abandonnés par les jeunes, qui commencent à avoir les mêmes problèmes de santé qu'ailleurs. Ils préfèrent désormais la restauration rapide qui a suivi l'implantation des bases américaines, après la seconde guerre mondiale. Ils se déplacent en voiture, l'alimentation et le style de vie à l'américaine ont envahi l'archipel.

Donc, si l'on comprend bien, il s'agit de socialiser et de bouger, de consommer des fruits et légumes de qualité, de l'huile d'olive, des céréales entières, quelques protéines et surtout d'appliquer le principe de restriction calorique, mot un peu barbare pour signifier que le secret de la longévité se trouve notamment dans une alimentation frugale qui dit non aux trop grosses ou aux deuxièmes portions.

SE RASSASIER

Pour aider à mieux gérer notre assiette, il existe un tout nouveau barème qui vient s'ajouter à l'index glycémique rendu populaire par Montignac, c'est l'indice de satiété, dont l'origine revient à l'australienne Suzanne Holt. Elle a découvert que chaque aliment ne rassasiait pas de la même façon et, avec une équipe de cobayes, a dressé un barème en leur faisant manger exactement 240 calories d'une quarantaine de mets différents, pour savoir

lesquels tenaient le plus longtemps au ventre. Il a par exemple été démontré que consommer des œufs (avec un indice de satiété de 50 % supérieur à certaines céréales et au pain blanc) durant le petit-déjeuner permet de manger moins dans la journée et donc, éventuellement, de perdre du poids. Voici donc, sans que nous en comprenions trop le principe de calcul, l'indice de satiété pour chaque alimenté testé :

Patates	323 %
Poisson	225 %
Gruau	209 %
Oranges	202 %
Pommes	197 %
Pâtes de blé entier	188 %
Bœuf	176 %
Fèves au lard	168 %
Raisins	162 %
Pain de blé entier	157 %
Pop-corn	154 %
All Bran	151 %
Œufs	150 %
Fromage	146 %
Riz blanc	138 %

Lentilles	133 %
Riz Brun	132 %
Pâtes blanches	119 %
Cornflakes	118 %
Bananes	118 %
Frites	116 %
Spécial K	116 %
Pain blanc	100 %
Muesli	100 %
Crème glacée	96 %
Yogourt	88 %
Arachides	84 %
Beignes	68 %
Croissant	47 %

L'ACIDOSE, UN MAL SOURNOIS

Les mauvaises habitudes alimentaires (trop de viandes, de blé, de sucre, de lait...), la nourriture transformée et la suralimentation, le stress et les excès, l'anxiété et la peur, l'agressivité, le tabac, la pollution ambiante, la sédentarité... favorisent l'acidification de l'organisme qui semble responsable d'un nombre grandissant de pathologies. Au contraire, il suffit de manger vert et d'aller prendre une marche ou de s'oxygéner régulièrement pour finir par régulariser le pH, en évitant trop d'exercices d'athlètes car ils diminuent l'alcalinité (tout comme rester enfermée aussi, d'où l'importance de sortir au moins trente minutes par jour).

Entre autres, ce sont les végétaux qui apportent le plus d'alcalinité, mais aussi le magnésium et le potassium. Nous sommes d'ailleurs moins carencés en sodium et

calcium extracellulaires qu'en potassium et magnésium davantage intracellulaires. Ces quatre éléments de Mendeleiev forment le fameux « carré magique » de la vie. L'équilibre acido-basique est fondamental, l'alimentation à prédominance végétarienne permettant de le conserver ou de le rétablir pour assurer le fonctionnement de tous nos systèmes enzymatiques, autrement dit de toute notre biochimie. Attention à la « cure de citron ». C'est un excellent moyen de corriger une acidose chronique pour un organisme sain, mais elle ne sera pas favorable et aura même l'effet inverse (déminéralisation) chez une personne ayant un métabolisme lent ou faible.

Du terme *Potentiel Hydrogène* dont l'échelle va de 0 à 14, le pH du sang doit impérativement se situer entre

7,32 et 7,42 sinon c'est la mort assurée. Le pH de la peau saine tourne aux alentours de 5,2. Le pH urinaire doit se situer entre 6,5 et 7,5 que l'on peut vérifier avec des petites languettes trempées dans l'urine (kits vendus en magasins d'aliments naturels). Lorsque notre corps est acide, l'urine et la transpiration qu'il sécrète sentent très fort... c'est un indice !

LE CHOIX DE DRACULA

Montignac l'écrivain anti-sucre et défenseur des protéines pour maigrir, fait fureur en Europe et chez nous. D'un autre côté, succédant à son père James, Peter D'Adamo a fait irruption dans le monde de la santé au naturel avec une théorie très controversée, par les médecins et par les végétariens. Chaque groupe sanguin aurait ses particularités physiques et psychologiques et, par voie de conséquence, son régime alimentaire propre. Quand on lit le livre de D'Adamo, traduit dans toutes les langues et vendu à cinq millions d'exemplaires, quand on voit son interprétation des pathologies selon chaque type, mais surtout quand on essaie de suivre, à peu près, ses recommandations alimentaires, on réalise qu'il n'est pas totalement dans le champ. Certains arguent que les bons résultats des partisans s'obtiennent parce que sont préconisés les aliments de qualité, non-transformés, ainsi que supprimés le blé et les produits laitiers, dommageables bien souvent. D'autres contestent la consommation de viande pour le groupe O qui pourrait être néfaste aux reins ou au cœur. Ils ont tous raison !

Néanmoins, nous avons suivi deux familles (2 adultes plus 2 enfants) l'une avec quatre éléments A, l'autre avec quatre éléments O. Les deux ont essayé l'alimentation et les sports adaptés à leur groupe, sans excès ni fanatisme. Cousins, ils s'échangeaient leurs impressions sur l'évolution de leur démarche. Au bout de quelques semaines, nombre de leurs petites misères avaient disparu. La digestion était bien meilleure, l'énergie aussi. Et dès qu'ils réintroduisaient les habitudes ou aliments déconseillés, les symptômes d'inconfort revenaient. À chaque bobo de tous les jours, ou dans le cas de pathologies plus importantes, ils consultaient les recommandations réunies dans le dernier tiers du livre, et y trouvaient bien souvent réponses et solutions à leurs questionnements. www.dadamo.com

GROUPE O : LE GROUPE MAJORITAIRE, ORIGINAL, LE CHASSEUR

Groupe qui a surtout besoin de protéines. Il faudrait éviter toutes les céréales ou presque, les légumineuses et les produits laitiers. À dose raisonnable, les fruits de mer ou les poissons, le bœuf et le mouton sont très

bénéfiques, de qualité ou totalement bio c'est mieux... Le porc et toutes les charcuteries sont déconseillés (comme pour tous les autres groupes d'ailleurs). Parmi les céréales, le blé devrait être complètement éliminé (comme le maïs, les haricots et les choux, il favorise la prise de poids, tandis que les algues, le foie, la viande rouge, les fruits de mer, les brocolis et les épinards favorisent la perte de poids) mais le seigle, le sarrasin et le riz, le quinoa et le kamut sont acceptables. L'huile d'olive est excellente, les huiles de maïs et d'arachide sont à éviter. Il faudrait manger des légumes et des fruits (c'est valable pour tous) mais éviter les fraises, les oranges ou la rhubarbe, trop acidifiantes.

GROUPE A : ISSU DES PREMIERS CULTIVATEURS SÉDENTARISÉS

Ses ancêtres étaient agriculteurs. Il devrait être plutôt végétarien, la viande le rendant lourd et fatigué. Il doit éviter la viande rouge et consommer plutôt du blanc de poulet et de dinde, ainsi que du poisson. Les céréales lui conviennent assez bien, sauf évidemment le blé. Il lui faut manger des légumes, des fruits, des oléagineuses, de l'huile d'olive sans exagération, mais pas d'huile d'arachide et de tournesol. Mieux vaut éviter les poivrons, les olives noires, les pommes de terre, les tomates et les aubergines. Viandes, laitages, haricots, blé, favorisent la prise de poids tandis que huiles végétales, soja et dérivés, légumes, ananas, favorisent la perte de poids.

GROUPE B : LE NOMADE

Issu des premiers nomades, il est le seul à tolérer assez bien les produits laitiers. Il peut même à l'occasion admettre le blé, mais en général cette céréale devrait être remplacée par l'épeautre ou le riz. Il peut également consommer de l'avoine, mais doit éviter le seigle et le sarrasin. Très bénéfiques : agneau, gibier à poil, lapin, mouton, presque tous les poissons, le lait de chèvre, le riz, l'huile d'olive, le thé vert. Mieux vaut éviter les tomates, le maïs, les avocats et les artichauts. Poulet, maïs, lentilles, cacahuètes, sésame, sarrasin, blé, favorisent la prise de poids. Légumes verts, viande, foie, oeufs, laitages maigres favorisent la perte de poids.

GROUPE AB : LE NOUVEL ARRIVÉ (D'ADAMO LE NOMME « LE CAMÉLÉON »), DONC GROUPE MINORITAIRE

La personne de ce groupe sanguin s'adapte un peu à tous les aliments des trois groupes précédents, avec évidemment encore davantage de spécifications personnelles. Viande rouge, haricots, maïs, blé, sarrasin, favorisent la prise de poids. Tofu, poisson, fruits de mer, laitages, légumes verts, ananas, favorisent la perte de poids.

POPULATION POLLUÉE

Dans notre alimentation industrielle où les aliments sont dénaturés par manipulations génétiques, irradiations, stérilisation, pasteurisation, ionisation, rayonnement UV... les protéines, glucides, lipides, vitamines et sels minéraux ne sont plus du tout ceux qui existaient dans l'aliment originel, ce qui oblige souvent les industriels à rajouter à leurs produits des sels minéraux ou des vitamines de synthèse parce que leurs aliments n'en contiennent plus ! Si l'on compare la structure du sucre de canne non-raffiné avec celle du sucre blanc, le premier contient de nombreux sel minéraux et vitamines, le deuxième du saccharose et c'est tout ! Si l'on compare une huile vierge de première pression à froid avec son équivalent de supermarché, la première sera toujours dans une bouteille en verre teintée (car elle peut être dénaturée par la lumière et l'oxygène) les autres dans des bouteilles en plastique transparent, parce qu'inertes, elles ne risquent plus rien. Si l'on compare l'index glycémique d'une céréale complète avec celui d'une céréale raffinée, la deuxième a un indice élevé et favorise donc les risques d'obésité, de diabète, de maladies cardiaques...

MICRO-ONDES

Les avis sont encore partagés sur la cuisson au four micro-ondes, bien que le sujet devrait plus tenir de la

science objective que de la croyance. Certaines expériences prouvent que l'aliment perd de sa vitalité en plus de contenir encore les ondes quand on le consomme. Les experts nous disent qu'il n'y a pas de quoi s'en faire. Il vaut mieux, car dans les écoles et les lieux publics, la plupart du monde réchauffe ses mets aux micro-ondes (si vous êtes incrédules, employez le bon vieux *Thermoz*). Pourquoi alors la plupart des gastronomes boycottent-ils le micro-ondes (madame Di Salvio en tête) ? Comme pour d'autres effets pervers de la modernité qui appelle au rendement et à la rapidité, l'avenir nous l'apprendra...

FAITS ET MÉFAITS

On aurait pu aussi rédiger un dossier sur les intérêts financiers et les dangers de vouloir faire maigrir une population qui vit et mange mal (www.mapn.org/pour-en-savoir-plus/editoriaux/les-menteurs-de-la-minceur), sur les possibles risques de l'aspartame (notamment quand les cannettes de boisson « diète » restent trop longtemps au soleil) totalement éclipsés par les gouvernements, ou sur les méfaits de la cinquantaine de pesticides connus pour leurs effets perturbateurs du système endocrinien, ou sur le scandale du fluor ajouté aux eaux urbaines (dont commence à parler l'OMS) ou encore sur l'excès d'aluminium responsable, tout comme le mercure, de maladies dégénératives (dans le sel de table, certains fromages fondus, les agents de blanchiment pour la farine, les vaccins, les médicaments anti-acides, les filtres de cigarettes, les aspirines, les anti-sudorifiques dont abusent tant les jeunes aseptisés...) Cependant nous manquons de temps et d'espace, d'autant que dans ces pages, il y a suffisamment de bêtises dénoncées. Au lieu de maudire la noirceur, allumons donc une chandelle et, après avoir été informées, concentrons-nous plutôt sur la solution que sur les problèmes.

Une erreur

*n'est pas une vérité
parce qu'elle est partagée
par beaucoup de gens,
tout comme une vérité
n'est pas fausse
parce qu'elle est émise
par un seul individu.*

Ah ! La vache !

Les produits laitiers sont de plus en plus controversés par une communauté grandissante de particuliers et de chercheurs mais encore fort bien protégés par les intérêts financiers des producteurs de lait qui dépensent des millions pour nous convaincre, avec la bénédiction des corps scolaire, médical et étatique, des vertus de leurs produits dans notre alimentation. Il y a donc vraiment deux clans opposés, les pour et les contre, chacun y allant de toute sa véhémence pour avoir raison, parfois en toute bonne foi. Ce dossier tente de faire la lumière ; à vous de départager le grain de l'ivraie, en allant consulter les livres et les sites référencés... car, d'un côté comme de l'autre, il ne faut pas croire tout ce qu'on nous dit !

Le principal argument de l'industrie laitière, qui nous présente cet aliment comme thérapeutique pour prévenir notamment l'ostéoporose, c'est le calcium. Or, au niveau mondial, la plus grande prévalence de fractures dues à l'ostéoporose s'observe justement dans les populations occidentales qui ingèrent pourtant les plus fortes quantités de lait. Existerait-il d'autres facteurs nutritionnels et environnementaux à prendre en compte pour comprendre l'ostéoporose ?

Sans le savoir, nous serions bien plus souvent carencés en magnésium (voir *À la maison, La pharmacie de Mère Nature*) qu'en calcium que l'on retrouve dans le lait de soya enrichi et le tofu, les sardines, le saumon, le thon, les noix, les légumes fongés, les fruits secs, les huîtres, le chocolat noir, le chou, les épinards, le brocoli, les œufs, les algues (en très forte concentration), certaines eaux minérales et bon nombre d'aliments que nous consommons tous les jours. En plus, la preuve est faite qu'en cas de carence en calcium, il est possible de compenser par d'excellents suppléments de citrate et de vitamine D, car il ne s'agit pas seulement de consommer du calcium, encore faut-il l'assimiler... et aux bons endroits.

VIS TA VITAMINE !

Il convient d'intégrer 500 à 800 mg de calcium par jour pour un maximum de 2000 mg (chiffres OMS), surtout durant l'enfance, l'adolescence, la grossesse et la ménopause. En cas de doute, il suffit de procéder à une analyse de sang pour s'assurer qu'on n'en manque pas. S'il y a insuffisance, augmenter les aliments qui en sont riches ou prendre des suppléments, en préférant le citrate de calcium, plus biodisponible que le carbonate

(ce qui explique peut-être pourquoi le populaire corail n'est pas aussi efficace que la publicité voudrait nous le faire croire).

Pour mieux assimiler le calcium, la vitamine D est nécessaire (en comprimés de 10 µg [400 UI] pour 700 mg de calcium jusqu'à 2 µg [800 UI] pour 1400 mg), surtout l'hiver. On la trouve aussi en masse dans les poissons gras comme le saumon dont une portion de 100 g offre plus que la dose recommandée, un peu dans la viande et les œufs, beaucoup dans l'exposition au soleil. On peut aussi ajouter la vitamine K, la silice végétale, très efficace fixatrice, et le magnésium pour une bonne synergie, sans oublier de limiter le sel, l'alcool et le café, d'éviter les gras saturés et de faire de l'exercice. Le taux de calcium est à surveiller en cas d'insuffisance rénale, d'hyperparathyroïdie, d'hypercalciurie et de sarcroïdose. Trop de calcium, qu'il vienne du lait, du soya ou des comprimés, nuit à l'assimilation du zinc, du fer et du magnésium... et trop de fer, tout comme l'excès de protéines, nuit à l'assimilation du calcium.

En ce qui concerne les aliments riches en oxalates diminuant l'absorption des minéraux (thé vert, chocolat, rhubarbe, épinards, noix...), il convient de les consommer une heure ou deux après ou avant la prise des suppléments, idem pour certains médicaments, tels la tétracycline, qui sont inhibés par le calcium.

Nous avons testé avec succès la gamme *ConcenTrace®* en comprimés ou en liquide qui contient, en plus du calcium, le spectre complet des minéraux et oligo-éléments ionisés de l'eau de mer concentrée et dessalée du Grand Lac Salé en Utah (environ 20 \$).

LAID, LE LAIT

Il y a une quinzaine d'années, peu d'études démontraient qu'il faille être vigilants avec les produits laitiers, bien que l'absence de preuve ne soit pas la preuve de l'absence. Mais, ayant investi temps et argent sur l'examen de la nutrition dans le monde, les chercheurs réalisent aujourd'hui que dans les pays où l'on boit plus de lait, le taux de cancers de la prostate, du sein et de l'ovaire augmente, tout comme les fractures dues à l'ostéoporose, également attribuées à la sédentarité autant qu'à la consommation trop importante de protéines faisant diminuer le calcium. Augmenter les apports calciques sans se préoccuper des pertes urinaires revient à augmenter le débit d'eau dans un réservoir qui fuit. En outre, ces

DATA/BLITZ

RÉPERTOIRE DES MÉDIAS DU CANADA
EN LIGNE

Pour vous faciliter la vie

www.datablitz.com

plus de 26 000 inscriptions/contacts

RADIO-TÉLÉVISION-PUBLICATION
rapide, convivial, utilisation facile

Aussi:
MESSAGERIE DE PRESSE
BLITZ 24 inc.

CLUB DE PRESSE BLITZ

MTL (514) 722-5128

1-888-819-3282

www.datablitz.com

messieurs dames de plus en plus nombreux ont découvert un lien entre la consommation de lait et les crises de polyarthrite rhumatoïde, de lupus, d'eczéma, d'urticaire, d'otites infantiles, d'hyperactivité, de troubles de comportement et d'autisme (diète sans caséine et sans gluten suggérée pour eux). Idem pour les maladies cardiovasculaires dues notamment au gras laitier (dixit l'OMS ci-après) même malgré la présence des fameux acides linoléiques conjugués bienfaiteurs...

LE LAIT ET L'ACNÉ

« Sur 47 000 femmes interrogées (...) celles qui boivent plus de trois verres de lait par jour ont, par rapport à celles qui en consomment moins d'un quotidiennement, un risque d'acné supérieur de 22 %. Ce pourcentage passe à 44 quand on parle uniquement de lait écrémé. (...) Les chercheurs américains ont remarqué que plus le lait est écrémé plus les effets sur l'acné sont importants. Ils ne pensent toutefois pas que la matière grasse soit responsable de quoi que ce soit. "L'acné n'est probablement pas dû à la graisse contenue ou non dans le lait, explique le Dr Clément Adebamowo, selon nous, les responsables pourraient être les hormones contenues dans le lait." Pas question cependant de ne plus boire du tout de lait : "Une consommation modérée de lait reste recommandée. Certains laits comme celui de soja peuvent être appropriés pour les adolescents." Dans cette étude, les chercheurs tordent également le cou à certaines idées reçues. Non, les boutons ne sont pas plus présents quand on mange du chocolat. Non, les frites ne donnent pas plus d'acné. Et non, les pizzas et autres sodas n'augmentent pas la quantité de boutons. » (Le Nouvel Observateur, 22 février 2005)

LAIT ET DIABÈTE JUVÉNILE

Plusieurs études ont démontré qu'un nourrisson alimenté au lait de vache dès son plus jeune âge, présente plus de risques d'être un jour atteint de diabète de type 1, l'albumine sérique bovine détruisant les cellules bêta du pancréas. Par contre, le lait protégerait du diabète adulte de type 2. Avant de commencer une alimentation diversifiée, les pouspons devraient téter le sein de leur maman le plus longtemps possible pour être assurés d'une immunité parfaite (sans oublier de recevoir des suppléments de vitamines D, A et K). Riche et peu pollué, le lait des mères est fait pour être bu par leurs bébés, d'autant que l'intolérance au lait de vache peut également concerner le nectar de chèvre, le lait maternisé en poudre (qui contient du lait de vache « transformé ») ou même le soja. Dans ce cas, pour le biberon, les hydrolysats ou encore le *Néocate* à base d'acides aminés sont indiqués.

« Borch-Johnsen et coll. (1984) ont les premiers observé que le diabète juvénile était plus répandu chez les enfants nourris au lait de vache que chez les enfants nourris au lait maternel. Cette notion a été confirmée par d'autres équipes en Norvège, en Suède et en Finlande (et en Italie en 1994 *ndlr*). Plus le lait de vache est consommé tôt à la place du lait maternel, plus le diabète est fréquent et plus il est précoce. Karjalainen et coll. (1992) ont comparé 142 enfants atteints depuis peu de diabète avec 79 enfants sains et 300 adultes sains. Des anticorps antialbumine bovine à titre élevé, de type IgG, ont été détectés chez 100 % des malades contre 3,8 % et 3,3 % dans les deux populations témoins. » www.entretiens-internationaux.mc

Les vendeurs de lait arguent que l'allergie du nourrisson ne dure guère après deux ou trois ans alors que dans une étude récente finlandaise, les deux tiers d'un groupe de 56 jeunes allergiques au lait de vache l'étaient encore à l'âge de dix ans. Il faut toutefois bien faire la différence entre une allergie au lait « innée » qui, à cause d'une réaction anormale du système immunitaire, peut aller de simplement gênante à quasiment mortelle, et une intolérance au lactose, rarement présente avant l'âge de deux ans. Parce que le corps ne produit plus l'enzyme lactase nécessaire à la digestion du sucre présent dans le lait, il assimile mal le lactose bovin qu'il ne reconnaît pas. Nombre d'intolérants le savent (environ 70 % sur la planète), souffrant de douleurs abdominales, diarrhées et ballonnements dès qu'ils en consomment. Ceux qui ne peuvent vraiment pas s'en passer doivent opter pour les produits laitiers sans lactose, ou encore l'adjonction de l'enzyme lactase manquante.

DE PIS EN PIS...

Il semble plus politiquement correct de dénoncer la malbouffe ou le tabac que les produits laitiers. Pourtant, ce n'est pas parce qu'il est pasteurisé et largement médiatisé que les effets secondaires du lait n'existent pas. Sans parler du lactose, dont l'intolérance est reconnue par l'industrie, les nocivités de l'or blanc viendraient notamment de la caséine, de la bêta-lactoglobuline et de l'alpha-lactalbumine, très lourdes à digérer et facilement allergènes, mais aussi du mucus produit, entre autres, par un surplus d'acidité. Les sécrétions se logeraient alors dans toute la sphère ORL (otites, rhinites, sinusites, amygdalites...), les poumons (asthme, bronchiolites, bronchites...), l'intestin (candidoses, côlons irritables...), le système génital (vaginites, infections à champignons...).

Pour ces individus sensibles, enfants ou adultes, parfois ignorant les raisons de leur inconfort, il conviendrait de remplacer adéquatement les produits laitiers (calcium et vitamine D) et de faire attention aux autres déclencheurs comme le sucre, le mauvais gras, l'excès de protéines, le gluten et le manque d'hydratation... Les amis du marché laitier évoquent un manque d'études scientifiques, affirmant que le mucus lacté est un mythe, alors que les témoignages abondent de personnes ayant supprimé, avec succès, les produits de la vache, notamment chez les enfants.

Plusieurs médias, dont *Passeport Santé* sur Internet, mettent en garde les asthmatiques sur les allergies alimentaires qui induiraient l'obstruction des bronches chez certains d'entre eux. La crise d'asthme serait instantanée après consommation de poissons, d'œufs, de fruits de mer ou d'arachides alors qu'elle serait différée avec le chocolat, le lait animal, le blé, les agrumes et le soja. On propose également de faire attention aux substances pro-inflammatoires (sucres, produits raffinés, gras saturés). S'il est reconnu de tous que les déclencheurs d'une crise d'asthme se retrouvent surtout dans l'air ambiant (pollen, acariens, moisissures, fumée de tabac, poussière, composés organiques volatiles...) il est désormais confirmé que les causes alimentaires ont aussi leur part de responsabilité... le lait restant très peu mentionné, à part au niveau allergique pur dans les associations d'asthmatiques (ils sont plus de 700 000 au Québec).

Toujours sur passeportsante.net, l'un des rares sites objectifs sur la santé, le lait demeure un bon aliment, avec toutefois quelques réserves. Notamment, il y est conseillé de supprimer les produits laitiers pour les gens souffrant de maladies auto-immunes, de sinusites, d'otites, d'autisme... et en cas de rhume parce qu'ils favorisent la production de mucus, tout comme l'œuf, le sucre et l'amidon.

Au sujet de l'ostéoporose, il est mentionné que la solidité des os provient surtout de l'hérédité (70 à 80 %) et de la consommation du duo calcium-vitamine D (20 à 30 %), mais aussi de l'exercice physique et de la consommation de végétaux, dont le soja. À l'inverse, le tabac, la consommation excessive de protéines animales, d'alcool et de sel nuisent à la bonne santé osseuse.

Quelques méfaits ne sont pas attribuables directement aux produits laitiers même si, contrairement aux États-unis, le Canada interdit depuis 1999 les hormones de croissance et la vente de lait contenant des antibiotiques. Mais, chez nous et pas mal partout dans le monde, malgré contrôles sanitaires et pasteurisation, du pis jaillissent également des restes de pesticides, de maïs génétiquement modifié et de produits phytosanitaires

autant que des risques, on dit bien des risques, de dioxine (qu'on peut d'ailleurs également trouver dans le lait maternel et particulièrement dans les laitages gras), de micro-organismes par la mammitte subclinique ou de bactéries *mycobacterium paratuberculosis* véhiculées par la paratuberculose bovine (peut-être responsable de la maladie de Crohn humaine, les recherches se poursuivent). À ce propos, l'excellent site www.innocuite.org, même s'il est commandité par les Producteurs laitiers du Canada, référence une foule de renseignements dont des fiches nutritives très complètes et des rubriques sur l'innocuité alimentaire incluant les risques d'infections (pourquoi aucune mention sur la maladie de Crohn ?).

TROP DE PAROLES NOIENT LA VÉRITÉ.

Pouvons-nous encore croire aussi crûdement les jolies publicités qui nous vantent les mérites de l'industrie laitière ? Pourquoi les médecines douces, qui tentent de nous sensibiliser à ses excès depuis des années mais sans grands moyens, sont-elles accusées de désinformation alors que leurs opposants disposent de budgets publicitaires colossaux pour se promouvoir ? C'est David contre Goliath ! Tout est question d'éducation finalement, ce qui est très laborieux lorsque le gouvernement inclut les produits laitiers dans son Guide alimentaire canadien comme l'un des quatre groupes « obligatoires » à chaque repas, distribuant même du lait gratuitement dans certaines écoles primaires. Difficile aussi quand les instances, officiellement (www.plaisirlaitiers.ca) ou officieusement associées aux producteurs laitiers, tentent de nous persuader qu'aucune étude ne prouve les inconvénients du lait, qu'il faut en consommer deux à quatre fois par jour, qu'il faut boire du chocolat lacté pour se désaltérer malgré la présence de parfums artificiels, de sucre et de colorants, que même les intolérants au lactose devraient persister, que les produits du soja sont inférieurs à ceux de la vache et que, finalement, les produits laitiers sont les meilleurs remèdes calciques nous protégeant de toutes sortes de maux (comme si la SAQ suggérerait sans nuances que les polyphénols de deux verres de vin allaient régler les problèmes cardiovasculaires)... Au milieu de cette complexité entre grandes puissances, comment contester la validité de ce qui finit, à force de propagande, par être admis de tout le monde ? Il suffit de voir la violente réaction de la plupart lorsqu'on parle de supprimer ou diminuer les produits laitiers, le débat ayant bien souvent une tendance émotive... « Voyons donc, et le calcium alors ? ! » Dieu merci, Santé Canada, notamment pressé par l'OMS, est en train de réviser ce conditionnement mental dans son nouveau guide tant attendu, au grand dam justement des producteurs laitiers qui, bien que crème et fromages soient en augmentation, voient avec effroi les ventes du lait baisser d'année en année.

« – Vous intervenez souvent dans les médias en tant qu'expert anti-lobby de l'industrie laitière. Ce combat semble vous tenir à cœur, pourquoi ?

– Parce que je crois que c'est dans ce domaine que j'entends depuis des années le plus de mensonges. Il y a eu à un moment en moi comme une sorte de ras-le-bol de toutes ces campagnes publicitaires, ces messages gouvernementaux, ces experts aveugles et sourds. Donc, je me suis dit, avec Isabelle Robard, on va dire ce que l'on sait, on va mettre les pieds dans le plat. Pas avec des arguments mous, comme ceux des naturopathes, ni de l'idéologie, mais sur leur propre terrain, celui de la science, avec des études, des faits, des chiffres et au passage on va expliquer comment le lobby laitier a pénétré partout. »

(Thierry Souccar interviewé pour son livre Santé, mensonge et propagande... arrêtons d'avaloir n'importe quoi www.lanutrition.fr)

On trouve des informations très intéressantes sur le site d'Extenso.org, une association notamment commanditée par les Producteurs laitiers du Canada, qui fait dans l'actualité en nutrition. L'équipe de rédaction s'assure de bien inciter le public à consommer sa ration de produits laitiers, tentant elle aussi de défaire les mythes anti-lait... mais avec quelques contradictions. Sur l'une de ses pages, le centre de références nous apprend que les protéines ne nuisent pas à la santé osseuse et que le fait d'en consommer insuffisamment est plus mauvais que d'en consommer trop. Dans une autre rubrique, les spécialistes expliquent que l'alimentation nord-américaine contient beaucoup de céréales et de produits d'origine animale, habitude de vie créant des résidus acides au sein de l'organisme, acidité contrôlée par le corps qui va chercher l'alcalinité dans les os et les muscles. Un peu plus loin, on sursaute en lisant qu'on peut manger acidulé sans souci, sachant qu'aucun aliment « n'influencerait le degré d'acidité du sang ou des cellules, sinon nous pourrions mourir à chaque repas ». En marge, une photo de citron, le seul agrume justement qui devient, en général, alcalin dans l'estomac. Voyons donc ! L'acidité ne s'acquiesce pas en une bouchée, ni dix, ni cent, mais bel et bien au fil des mois et des années. Et l'indice PRAL alors ?

Pour se racheter, l'équipe d'Extenso.org nous offre en ligne un petit test bien sympathique afin de déterminer si notre ration de calcium est adéquate : 125 ml de légumes vert foncé, une orange, 100 g de tofu, 90 g de saumon ou sardines en boîte, 60 ml d'amandes et 250 ml de boisson de soja... total : 1055 mg soit 106 % de notre ration journalière. Ce test confirme bien que les produits laitiers n'ont pas l'exclusivité de notre apport de calcium, que de nombreux aliments en contiennent autant sinon plus, comme il en est des algues très en vogue notamment dans les sushi, des amandes exquises et pas chères, des légumes vert foncé remplis d'autres minéraux, vitamines et enzymes, des sardines et du saumon riches également en oméga trois. On retient surtout que les carences ne sont pas aussi répandues qu'on voudrait nous le faire croire... à part chez les jeunes d'aujourd'hui chez qui la qualité de vie laisse à désirer (autre problème naissant).

LES HAUTS ET LES BAS DU SOYA

Comparons l'étiquette nutritionnelle d'un lait de soja biologique à la fraise à celui d'un lait de vache nature 2 %, auxquels on a ajouté la vitamine D, si nécessaire au calcium. Dans le premier cas, ni OGM ni pesticides, pas d'homogénéisation pasteurisée, pas de gras trans (il y en a dans le lait de vache), pas de cholestérol (contre 20 g dans le lait de vache), meilleur ratio de gras polyinsaturés avec des oméga-3-6 (propriété naturelle du soja) en plus de compter 2 g de fibres, absentes du lait de vache évidemment.

Valeur nutritive		
Nutrition Facts		
par 250 mL (1 tasse) / Per 250 mL (1 cup)		
Teneur	% valeur quotidienne	
Amount	% Daily Value	
Calories / Calories 130		
Lipides / Fat 5 g		
saturés / Saturated 3 g		
+ trans / Trans 0,2 g		
Cholestérol / Cholesterol 20 mg		
Sodium / Sodium 110 mg		
Glucides / Carbohydrate 12 g		
Fibres / Fibre 0 g		
Sucres / Sugars 11 g		
Protéines / Protein 9 g		
Vitamine A / Vitamin A		
Vitamine C / Vitamin C		
Calcium / Calcium		
Fer / Iron		
Vitamine D / Vitamin D		

LAIT DE VACHE

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 cup (250 mL)/pour 1 tasse (250 mL)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 150	
Fat / Lipides 6 g	
Saturated / saturés 0.5 g	
+ Trans / trans 0 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 3.5 g	
Omega-6 / oméga-6 3 g	
Omega-3 / oméga-3 0.3 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 1.5 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 100 mg	
Potassium / Potassium 260 mg	
Carbohydrate / Glucides 16 g	
Fibro / Fibres 2 g	
Sugars / Sucres 13 g	
Lactose / Lactose 0 g	
Protein / Protéines 7 g	
Vitamin A / Vitamine A	
Vitamin C / Vitamine C	
Calcium / Calcium	
Iron / Fer	
Vitamin D / Vitamine D	
Thiamine / Thiamine	
Riboflavin / Riboflavine	
Niacin / Niacine	
Vitamin B6 / Vitamine B6	
Folate / Folate	
Vitamin B12 / Vitamine B12	
Pantothenate / Pantothénate	
Phosphorus / Phosphore	
Magnesium / Magnésium	
Zinc / Zinc	

LAIT DE SOYA

Qu'il soit sous forme de lait, de tofu, de miso ou de dessert, le soja a la cote en ce moment. En plus d'être riche en isoflavones et saponines antioxydants, magnésium, zinc, phosphore, fer, cuivre, manganèse, vitamine B2, B1, B6, B9, vitamine K, sélénium, matières grasses insaturées, fibres alimentaires et protéines (y compris l'acide aminé méthionine très faible dans les autres légumineuses) ces phytoestrogènes permettraient un meilleur contrôle du diabète, une baisse de risque du cancer du côlon, des maladies cardiovasculaires et de l'hypertension... si tant est qu'on ait une belle qualité de vie et qu'on n'ingurgite pas de gras saturés évidemment. En revanche, selon un petit guide de la très controversée Agence française de sécurité sanitaire des aliments, les propriétés tant vantées pour contrer les effets de la ménopause, de l'ostéoporose ou de certains cancers hormono-dépendants relèveraient d'une légende urbaine. Même que les isoflavones antioxydants pourraient justement être reliées à l'augmentation de certains cancers. C'est pourquoi il est déconseillé de consommer, sans contrôle endocrinien, des phytoestrogènes en gélules pour thérapie substitutive d'hormones. Par contre, il est toujours bénéfique de déguster le soja à la fourchette, à la cuillère ou au verre, dans la mesure où on le digère bien puisque ses oligosaccharides, offrant par ailleurs un bon apport de prébiotiques, peuvent causer des flatulences. Il est fortement suggéré de choisir des produits biologiques (donc non-transgéniques) et enrichis de calcium car le soja en contient naturellement assez peu. Essayer plusieurs marques bio, jusqu'à trouver la bonne, car il y en a certaines qui ont un goût franchement trop grano (notre lait testé se nomme Natura et il est délicieux). Tout à fait incomplètes, les saucisses ou les croquettes sont fabriquées seulement avec des extraits de protéines de soja non fermentées et sont rarement bio. Le lait d'aman-des présente également un bon apport nutritif, contrairement au lait de riz qui demeure assez pauvre.

Grâce au calcium, à la vitamine D et aux acides linoléiques conjugués (trois éléments aussi présents dans le lait de soja), les produits laitiers représentent toutefois un intérêt, puisqu'il s'agit d'aliments presque complets qui offriront en outre l'avantage de calmer la haute pression, de prévenir le cancer du côlon, de stabiliser le diabète de type 2 et de perdre du poids. Sans aller jusqu'à les supprimer totalement pour ceux et celles qui peuvent se le permettre, nous suggérons de réduire au moins la quantité, tout en favorisant la qualité : biologique, allégé et de préférence non-homogénéisé. Et d'essayer le lait de chèvre plus digeste ou le lait de soja biologique bon pour la santé. Ce petit ajustement alimentaire n'empêche pas de reconnaître qu'un bon verre de lait de vache sucré au miel, avant d'aller se coucher peut parfois aider au sommeil. Sans oublier qu'il ne faut pas perdre de vue le plaisir... Hmmm... quel

bonheur de déguster un *Pied-de-vent* coulant sur du pain campagnard avec un petit verre de rouge antioxydant, d'autant que les fromages sont moins riches en lactose que le lait. (www.fromageduquebec.qc.ca)

D'ailleurs, souvenons-nous, lorsque nous allions à la ferme remplir notre pot d'un liquide immaculé, onctueux, mousseux sortant du pis, vierge de toute transformation, avec la bonne crème qui se formait sur le dessus après réfrigération. De ce bon lait-là, il y a bien longtemps qu'on n'en a bu, peut-être parce que les manipulations génétiques, la pasteurisation et l'homogénéisation ont altéré au fil du temps sa disponibilité biologique autant que son goût. Actuellement, au Québec, il existe, entre autres, un lait peu transformé, le **Lait d'Antan**. Il a été soumis à une pasteurisation faible que la loi rend obligatoire. (www.laitdantan.com et pour connaître les autres producteurs biologiques : www.fabqbio.ca)

Bonne assimilation ou réactions intempestives, allergie sévère ou simple intolérance, nous ne sommes pas tous égaux devant le lait, de la même façon que les fumeurs ne développent pas tous un cancer du poumon. L'important, c'est de s'écouter et de se respecter. Face à ceux qui évoquent, à tort, le manque d'études sérieuses, la meilleure façon de savoir, en cas de doute, si les produits laitiers sont dommageables, c'est de les supprimer totalement durant quelques semaines (on n'en mourra pas) et de les réintégrer ensuite en observant les effets. S'il n'y a pas de changement, alors tout va bien, on peut encore les consommer, de façon toutefois plus raisonnable que préconisée par l'industrie laitière. Si ça brasse, nous avons l'entière liberté de choisir, sans culpabilité, un autre apport de calcium et vitamine D, dans notre assiette ou en suppléments.

QUELLE VACHERIE !

Indépendamment des possibles troubles de santé provoqués par les produits lactés, on peut quand même souligner comment la vache, la plupart du temps parquée dans des étables, est traitée. Bien que ses conditions de vie soient meilleures chez nous qu'aux États-Unis où l'on peut voir de très gros élevages (au Québec, la moyenne est de 66 têtes par ferme), on lui retire son veau dès la naissance et on fait en sorte de pouvoir la traire beaucoup plus que dans les fermes d'antan (jusqu'à trois fois par jour). Elle fournit ainsi bon an mal an 9 000 litres de lait par année, soit une contribution totale de 75 millions d'hectolitres pour les 1,06 millions de vaches laitières canadiennes (en 2004). Et l'industrie se vante de vouloir encore augmenter leur rendement : « Au fur et à mesure que les vaches laitières deviennent plus productives grâce à des méthodes de reproduction et d'alimentation améliorées et à des traites plus fréquentes, moins d'animaux sont nécessaires pour produire la même

quantité de lait. » (Statistique Canada, Recensement de l'agriculture 2001). Même si les contrôles sanitaires sont rigoureux, l'animal est devenu une machine, souffrant de toutes sortes de maux nécessitant de puissants médicaments. De vingt ans, la durée de vie d'une vache laitière est ainsi passée à trois ou quatre ans, avant qu'elle ne se transforme en viande hachée dans notre assiette.

Nous pouvons remercier le gouvernement canadien qui refuse toujours d'entrer au pays l'hormone somatotrophine rBST déjà commercialisée par le géant Monsanto dans une trentaine de pays. Aux vaches laitières, les éleveurs ne peuvent administrer que des médicaments et antibiotiques et doivent respecter un temps de retrait avant de vendre le lait. Toutefois, l'inquiétude persiste, notamment sur la résistance microbienne. C'est particulièrement le cas de l'antibiotique tylosine qui a récemment défrayé la chronique, autorisé au Canada malgré le fait que l'OMS ait demandé à tous les pays d'en interdire l'utilisation pour accélérer la croissance. D'ailleurs, sur fond de scandale, le microbiologiste Shiv Chopra de Santé Canada, grâce à qui nous avons échappé à la rBST dans les années 1990, a été licencié avec deux de ses collègues pour, semble-t-il, avoir refusé d'homologuer la tylosine. Par ailleurs, les hormones de croissance non génétiquement modifiées sont autorisées pour les bovins, ce qui fait qu'on en trouve dans notre steak (mais pas dans le veau) alors que Santé Canada refuse toujours la commercialisation de la GHR-15 pour l'humain. D'autre part, le Canada demeure très avancé en termes de génétique laitière, pratiquant déjà le transfert d'embryons (un éleveur sur cinq) au même titre que les États-Unis et la Hollande.

Si l'hormone de croissance rBST ainsi que certains médicaments sont interdits au Canada, on peut tout de même en retrouver des résidus dans notre panier d'épicerie. En effet, une grosse quantité de substances laitières modifiées américaines, surtout pour fabriquer la crème glacée, traverse la frontière en importation malgré les plafonds de l'article 28 du GATT, au grand dam des producteurs laitiers canadiens.

Il ne faudrait néanmoins pas trop casser de sucre sur le dos du lait. En effet, les mauvais gras, l'excès de protéines, de gluten et de sucre combinés à une insuffisance de fruits et légumes, le manque d'hydratation, le stress, l'absence d'exercice et la pollution... le lait n'est certainement pas le seul responsable de toutes nos pathologies actuelles. Les maladies non transmissibles et chroniques (dont les cancers et le célèbre syndrome métabolique) augmentent à une vitesse fulgurante et relèvent de causes multifactorielles, probablement dues à la modernisation de notre nutrition et de notre vie quotidienne.

Rémunérant 64 000 personnes au pays, l'industrie laitière représente une petite fortune. Après que les fermes aient empoché 4,8 milliards de dollars en recettes monétaires pour 2004, le chiffre d'affaires des 463 usines de transformation (dont les trois plus grosses Saputo, Agropur, Parmalat) approchait les 11,5 milliards de dollars en 2005, soit 15,9 % des ventes du secteur des aliments et boissons. Selon les derniers chiffres de Statistiques Canada, les canadiens ont consommé une moyenne de 84 litres de lait, 12,03 kgs de fromages, 7,23 litres de yogourt et 9,66 litres de crème glacée par personne et par année. Quant au lait bio, bien que sa production soit ridiculement anémique, elle a beaucoup augmenté, passant de quelques millions à 20 millions de litres en 2005, le Québec restant le plus important producteur de lait biologique au Canada... youpi !

CONFLIT D'INTÉRÊT !

« Il se peut que les aliments néfastes pour la santé constituent une importante source de revenus pour le secteur alimentaire... On trouve dans tous les pays du monde un secteur alimentaire créateur d'emplois. En conséquence, toute déclaration publique sur les méfaits de certains produits alimentaires, qu'elle soit ou non fondée sur des preuves scientifiques, suscite inévitablement la controverse. Qu'il s'agisse de lait, de beurre, de boissons non alcoolisées, d'alcool ou de tabac, les intérêts politiques peuvent à tout moment se mobiliser pour contrer les efforts visant à améliorer l'accès des consommateurs à des produits sains. » (dixit l'OMS) « Dans les années 70, on enregistrait en Carélie du Nord, une région rurale de l'est de la Finlande, un des taux de mortalité dus aux maladies cardiovasculaires les plus élevés au monde. Un projet de démonstration de grande ampleur, qui s'appuyait sur l'engagement vigoureux des pouvoirs publics, de la collectivité, d'organisations médicales et d'ONG, a été entrepris. Il portait entre autres sur l'éducation, les facteurs de risque, l'abandon progressif des modes de production agricole axés majoritairement sur la production laitière et le développement de la production de baies, le traitement médical et la mise en œuvre, avec le degré de souplesse requise, d'un plan d'action quinquennal qui a par la suite été évalué, puis reconduit. En vingt ans, de la fin des années 1970 à la fin des années 1990, la situation a évolué de manière spectaculaire. Le nombre de personnes mangeant du pain avec du beurre a chuté de 60 à 5 % et le pourcentage de consommateurs de lait riche en graisses a été ramené de 40 à 7 %. La consommation individuelle quotidienne de sel est passée de 15 g à 9 g, les niveaux moyens de cholestérol ont diminué de 18 % et la tension artérielle de 9 %. L'association de ces divers facteurs a eu pour effet une baisse de 73 % de la mortalité due à des cardiopathies

ischémiques. » Même si ce sont surtout les gras qui étaient visés, les finlandais ont changé de mentalité face à la production laitière. Rappelons-nous que c'est la très vénérable Organisation Mondiale de la Santé elle-même qui était l'instigatrice de ce projet. Les producteurs de lait d'ici n'ont qu'à bien se tenir : depuis 2003, Santé Canada reproduit une partie de l'expérience en Alberta, à des fins... pancanadiennes. (www.who.int)

MONTÉE DE LAIT

Pourquoi les Producteurs laitiers du Canada sont-ils partenaires financiers de nombreuses associations de santé dont Ostéoporose Canada (1,4 million de personnes concernées au pays, ces chiffres alarmistes méritant d'être mieux considérés) ou encore des Diététistes du Canada, organismes qui en retour présentent le lait quasiment comme un « médicament » ? Pourquoi l'Association d'information sur l'allergie et l'asthme à Toronto met-elle la population en garde contre les soi-disant mythes sur les produits laitiers dans un texte publié grâce au soutien financier des Producteurs laitiers ? Pourquoi le site *Soins de nos enfants* de la Société canadienne de pédiatrie est-il commandité par Danone ? Où se trouve la neutralité sanitaire qui devrait encourager la population à consommer du calcium, quelle qu'en soit la source ? Comment le québécois moyen peut-il faire la distinction entre un conseil médical et la promotion de l'industrie agroalimentaire qui s'assure bien de taire ou dénigrer toutes les études démontrant les risques d'une alimentation trop riche en lait ?

À l'heure actuelle, le gouvernement travaille depuis deux ans à la révision du Guide alimentaire canadien, notamment sensibilisé par l'augmentation des maladies chroniques et du syndrome métabolique. Il y a peut-être espoir donc que les mentalités changent peu à peu et que les méfaits des gras saturés incitent les instances à moins promouvoir les produits laitiers comme principale source de calcium. Par ailleurs, l'Ordre professionnel des diététistes du Québec est très actif sur la scène de notre alimentation. En plus de diffuser une information aussi neutre qu'efficace concernant la nutrition, l'Ordre a entrepris, entre autres actions, de sérieuses mesures afin que chaque québécois ait suffisamment à manger. D'autre part, un vaste programme pour promouvoir l'allaitement maternel a été mis en place en 2002. Bravo ! Il est important que plus de mères renouent avec cette tradition qui assure une excellente immunité aux nourrissons. Enfin, l'Ordre décerne régulièrement le prix Pomme qui se concentre sur les publicités manipulatrices vantant des produits pas nécessairement bons pour la santé. Même s'il compte les Producteurs laitiers du Canada comme partenaires, il ne fait pas pour autant une promotion éhontée du lait... L'OPDQ met ses culottes ! (www.opdq.org)

PROTÉINES ANIMALES VS SANTÉ

« Chez les femmes, la dégradation des os est plus rapide que chez les hommes, car au moment de la ménopause, il leur manque l'hormone œstrogène, essentielle au métabolisme osseux. Par conséquent, l'ostéoporose apparaît chez les femmes dix à quinze ans plus tôt que chez les hommes (...) À la lumière de trente-quatre enquêtes menées dans seize pays, on peut établir un rapport de cause à effet entre la proportion de fractures dues à l'ostéoporose et la consommation de protéines d'origine animale. Ainsi, on voit qu'en Scandinavie, aux États-Unis, en Nouvelle-Zélande ou en Grande-Bretagne la grande consommation de protéines d'origine animale s'accompagne d'une forte proportion de fractures dues à l'ostéoporose ; Singapour, Hong Kong et l'Afrique du Sud connaissent le régime inverse. Les protéines d'origine animale augmentent les pertes de calcium par l'urine. Selon toute vraisemblance, la responsabilité en revient aux acides aminés sulfuriques que sont la cystine et la méthionine ou alors des métabolites en général acides de la dégradation protéique. (...) Le problème se situe donc moins au niveau de l'absorption que de la résorption. Le corps est-il en mesure de transformer ce calcium ? (...) Aujourd'hui, l'alimentation est riche en substances, telles que la caféine, le phosphore (dans les mets et les boissons phosphatés), le sucre industriel, la farine blanche ainsi que le sel, la graisse et les protéines en trop grandes quantités, qui entravent la résorption du calcium dans le corps. Le calcium se lie à ces substances avant d'être éliminé avec elles. Les aliments acidifiants précités constituent souvent la base de l'alimentation actuelle, au détriment des fruits et légumes ayant un effet alcalinisant. Avec un tel régime, l'organisme est en permanence saturé d'acides. Afin de neutraliser ce surplus, le corps a recours aux sels minéraux, riches en éléments alcalins, stockés par l'organisme (comme le calcium dans les os). Diverses études ont démontré que le bilan phospho-calcique est d'autant plus négatif que l'apport en protéines animales est important : le corps élimine plus de calcium qu'il n'en absorbe par l'alimentation. » (Claudia Küpper www.sge-ssn.ch)

« En 1965, les États-Unis ont envoyé du lait en poudre aux Philippines pour venir en aide aux enfants victimes de malnutrition. Là-bas, l'apport en protéines provient surtout des arachides, malheureusement contaminées par une moisissure qui produit un carcinogène puissant, l'aflatoxine. Or, les taux de cancer du foie étaient particulièrement élevés chez les enfants les mieux nourris,

c'est-à-dire ceux qui recevaient du lait en poudre. La réponse à ce troublant phénomène pourrait se trouver dans la caséine, une protéine du lait. La caséine semble avoir la propriété de déclencher le cancer du foie quand elle est exposée à l'aflatoxine lorsque la caséine représente 10% de l'apport protéique. » (François Melançon, Le Clinicien, octobre 2001)

« Au Japon, par exemple, le cancer du sein est rare, mais le risque des femmes japonaises qui émigrent en Amérique du Nord rejoint rapidement celui des autres femmes d'Amérique du Nord – au moins 400 fois plus élevé qu'au Japon. Les différences dans les risques de cancer ne sont pas causées par des facteurs génétiques : le facteur critique est la quantité de gras, particulièrement le gras animal, dans la diète. Au Japon, le gras ne fournit que 15 % des calories totales. En Amérique du Nord, la quantité de gras dans l'alimentation est de deux à trois fois plus élevée, autour de 35 %. Plus les femmes consomment de gras, plus leur risque de souffrir d'un cancer est élevé. De la même façon, les taux de cancer de la prostate sont plus élevés dans les pays où on consomme beaucoup de lait, par opposition à ceux où on en consomme très peu. Une étude menée en 1977 a démontré que dix hommes mouraient d'un cancer de la prostate en Europe de l'Ouest contre un seul en Asie. » (François Melançon, Le Clinicien, octobre 2001) De plus, notre recherche nous porte à croire que ces cancers pourraient fort bien être accélérés par l'hormone IGF-1, qui favorise la croissance des cellules... Cette hormone serait aussi responsable, tout comme l'excès de viandes, d'un taux élevé de puberté prématurée.

« L'être humain est le SEUL mammifère à boire le lait des autres animaux. Il est également le seul à CONTINUER à boire du lait après son SEVRAGE (...) qui débute environ 12 mois après sa naissance. Le lait de vache est destiné à son petit : le veau, animal ruminant doté de quatre estomacs, qui double son poids en 47 jours et prends 140 kgs la première année de sa vie. Le lait de la vache contient trois fois plus de protéines et deux fois plus de graisses que celui de la femme car le veau est programmé pour grandir quatre fois plus vite qu'un nourrisson. » (Virginie Bronzino www.veganimal.info) Nous avons effectivement remarqué dans notre recherche que le lait semble faire grandir les enfants un peu plus vite, ce qui ne veut malheureusement pas dire que leurs organisme soit solide, d'autant plus fragilisé par la malnutrition et l'insuffisance d'exercice physique.

SEIN POUR SEIN...

Depuis plusieurs années, le bruit circule que le lait maternel est pollué, ce qui est bien dommage. Effectivement, le taux d'éthers diphényles polybromés (EDPB) est cinq à dix fois plus élevé chez nous qu'en Europe ou au Japon. Pourtant, cette accumulation de résidus chimiques n'est absolument pas une raison pour ne pas allaiter, car la plupart de leurs effets n'ont une action potentiellement nocive que lors d'une exposition avant la naissance, dans le sperme ou au stade du fœtus. Le lait maternel reste donc la meilleure façon pour une mère de nourrir son petit car il demeure bien moins dommageable que le lait maternisé (qui peut notamment contenir l'enterobacter sakazakii parfois mortelle) et apporte force et éléments pour que le système immunitaire du bébé fonctionne adéquatement. Rares pourtant sont les nouvelles mamans qui allaitent longtemps (85% après l'accouchement, 3% après six mois). Organisateur du Défi allaitement, le Comité régional en allaitement maternel de Montréal (CRAM) s'implique dans la Semaine mondiale de l'allaitement à chaque début du mois d'octobre, récemment parrainée par Julie Snyder... qui a nourri son bébé durant onze mois. Pour un succès véritable, les nourrissons doivent être mis au sein de leur mère dans la première heure de sa naissance afin d'activer chez lui le réflexe de succion et installer dès le départ cette intimité particulière entre la mère et son enfant, même si seulement une petite quantité de colostrum sort du sein. Il ne faut pas oublier que plus on allaite (y compris avec un tire-lait), et plus la quantité de lait augmente.

www.cwhn.ca Réseau canadien pour la santé des femmes 204-942-5500

www.mamanpourlavie.com Portail vivant au service des parents québécois

www.ibfan.org Réseau international des groupes d'action pour l'alimentation infantile

www.allaitement.ca La ligue La Leche (mouvement international) 514-990-8917

www.monallaitement.com Excellent portail français crée à l'initiative d'une maman allaitante

www.dietitiens.ca

www.agrireseau.qc.ca

www.innocuite.org

www.osteoporosecanada.ca

www.bioweight.com

www.amessi.org

www.extenso.org

www.pour-les-animaux.de

www.veganimal.info

www.vegetarismus.ch

www.lelait.com

www.dairyinfo.gc.ca

www.plaisirlaitiers.ca

www.fao.org

www.notmilk.com

www.passeportsante.net

www.autisme.qc.ca

www.chevreduquebec.com

www.purchevrequebec.com

www.statcan.ca

www.who.int (OMS)

www.radio-canada.ca

<http://permanent.nouvelobs.com/>

Se nourrir sans faire souffrir, John Robbins (Stanké)

Santé, mensonges et propagande, Thierry Souccar (Éditions Seuil) www.lanutrition.fr

Soyons moins lait, D' Nicolas Le Berre (Éditions Terre Vivante)

L'alimentation ou la troisième médecine, Jean Seignalet (www.seignalet.com)

Lait de vache, blancheur trompeuse, Anne Laroche-Walter (Éditions Jouvence)

Boire

EAU LÀ LÀ...

Les québécois utilisent chacun plus de 300 litres d'eau par jour, alors qu'un résident de Madagascar en dispose d'à peine 6 litres. Il y a ici et dans les pays industrialisés un gaspillage évident de ressources, fait d'autant plus troublant que la plupart d'entre nous ne buvons pas assez.

On le sait et on le répète : il est nécessaire de s'hydrater en buvant au moins 1,5 à 2 litres d'eau, soit huit grands verres, répartis dans la journée, en dehors des repas. Cela peut être aussi de la tisane ou du thé vert, mais pas du jus ou des colas, trop riches en sucre. Malheureusement, ces boissons envahissent notre quotidien, y compris chez les enfants qui boudent l'eau parce qu'on ne leur en a pas montré l'importance, par l'incitation et l'exemple. Comme une bonne plante a besoin d'eau pour être radieuse, notre corps nécessite cet apport en liquides pour bien fonctionner. On n'y pense pas toujours, et il arrive parfois qu'on termine la journée en ayant bu à peine un verre ou deux, ce qui est nettement insuffisant et même possiblement responsable d'un nombre important de nos pathologies modernes.

DU ROBINET

L'eau du robinet est potable, dénuée de bactéries, mais elle est riche en chlore et en ingrédients que l'on n'a peut-être pas envie de retrouver dans notre système, comme, paraît-il, fertilisants, pesticides, métaux lourds (plomb, mercure, arsenic), sous-produits chlorés de désinfection, cosmétiques, médicaments, contraceptifs, antibiotiques ou nitrites (toxiques au-delà de 10 mg/litre, ils représentent un danger pour les femmes enceintes et les nouveau-nés). Par ailleurs, lorsque le chlore, qui traite

l'eau brute, entre en contact avec de la matière organique, il en ressort des composés nocifs pour la santé humaine, les trihalométhanes (responsables de certains cancers, d'avortements spontanés, de malformations congénitales et de petits poids à la naissance) qui peuvent se développer malgré le traitement de l'eau. Si on veut tout de même consommer l'eau du robinet, mieux vaut laisser reposer le verre quelques minutes, au moins pour laisser évaporer le chlore.

EN BOUTEILLE

À cause de la pollution des nappes phréatiques, l'eau de source n'est plus garantie à 100 %... à moins de venir des îles Fidji. Enfin il est bon de savoir que les eaux *Dasani* (Coca-Cola a dû retirer ses bouteilles des tablettes européennes car le calcium rajouté élevait le taux de bromates au-dessus du seuil autorisé par les normes britanniques) et *Aquafina* (Pepsi-Cola) ne sont que des eaux traitées qui proviennent tout simplement des aqueducs américains.

À LA CRUCHE

Les vrais écolos se tournent souvent vers l'eau à osmose inverse, qui représenterait le meilleur rapport en terme de qualité, ou l'eau distillée qui a suscité grand débat dans les années 1980 à cause de son absence de minéraux, à laquelle on peut très facilement remédier d'ailleurs. Les vrais puristes boivent de l'eau énérgisée par exposition à des fréquences ou incluant de l'argent colloïdal. Si vous éprouvez de la difficulté avec la consommation d'eau, vous pouvez toujours y ajouter quelques gouttes de citron.

Règlement québécois sur la qualité de l'eau potable :

www.menv.gouv.qc.ca/eau/potable/brochure/index.htm

Coalition Eau-Secours ! : 514 270-7915 www.eausecours.org

Saint-Laurent Vision 2000 : 418 648-3444

www.slv2000.qc.ca

Brochure du Réseau québécois des femmes en environnement : 514 843-2015

www.rqfe.org/documentation/RQFE-eau.pdf

ENvironnement JEUnesse :

www.enjeu.qc.ca



Bouger

Tout le monde aujourd'hui sait que pour être en santé, il faut bouger. Et de plus en plus de monde s'inscrit dans des salles de gym. Même si une grande partie d'entre eux ne reviendront plus après quelques mois, la plupart reste fidèle aux appareils de musculation ou aux cours d'aérobic. Il n'y a qu'à voir comment sont bondés les *Énergie Cardio* aux heures de pointe pour comprendre comment le commun des mortels tient absolument à sa nature... et à son apparence. Ce qui est chouette dans ces salles, qu'elles soient spécifiques aux femmes comme la franchise *Curves* ou non, ce sont les nouvelles disciplines que l'on retrouve au programme, comme le power yoga, auparavant destiné à une élite. Pour 30 à 40 \$ mensuels, voire beaucoup plus dans les clubs chics, il est possible de participer à n'importe quel cours ou presque, de se muscler sur des machines dernier cri, de pédaler ou de courir sur un tapis roulant... pas pire. Mais on ne nous enlèvera pas de l'idée que c'est dehors, l'oxygène et le soleil aidant, que l'exercice demeure le plus bénéfique. À ce propos, la pétanque a la réputation d'être excellente contre les rhumatismes.

« Pour éloigner la maladie ou recouvrer la santé, les hommes, en règle commune, trouvent plus facile d'être sous la dépendance des remèdes plutôt que s'attaquer à la tâche plus ardue de vivre sagement. » René Dubos, microbiologiste américain d'origine française (1901-1980)

Sans nous culpabiliser, il reste que c'est vrai. Heureusement que les parcs publics existent encore.

www.loisirsquebec.qc.ca et www.sportsquebec.com

Vous trouverez quelques suggestions pour mieux bouger dans notre chapitre **Loisirs-Sorties**.

Si la télé
n'était pas aussi
éloignée du réfrigérateur,
certains humains ne feraient
pas d'exercice
du tout !

Jouiiiiiiiiir!

*Personne ne
gagnera jamais
la guerre des sexes !
Il y a trop de fraternisation
avec l'ennemi.*



C'EST LE DOCTEUR QUI ME L'A DIT...

« Si le stress affaiblit l'organisme, l'amour au contraire le solidifie et prolonge l'existence. Selon une étude publiée en 2000 par le British Medical Journal, les personnes qui font état d'une « vie érotique » satisfaisante souffrent moins fréquemment de diabète, d'hypertension et de maladies cardio-vasculaires. Le sexe, comme la course à pied, est un sport qui prévient l'accumulation des graisses dans l'organisme et aide à éliminer les toxines. Faire l'amour au moins trois fois par semaine prolonge l'espérance de vie de dix ans en moyenne, affirme le Dr David Weeks, chercheur au Royal Hospital d'Edimbourg. Il est arrivé à cette conclusion après avoir épluché l'histoire médicale de 3 500 personnes de 18 à 102 ans. Le sexe guérit même le mal de tête, si l'on en croit une étude de la Rutgers University, estimant que l'effet d'un orgasme est identique à celui de deux aspirines. Car, durant l'acte sexuel, le cerveau produit en abondance des endorphines, équivalents naturels des opiacés comme la morphine, qui ont un puissant effet analgésique et relaxant. » Cet extrait d'article a été pioché dans une judicieuse étude menée par le magazine français l'Express (www.lexpress.fr) où l'on apprend aussi que si la dopamine, neurotransmetteur du plaisir, augmente au contact de l'amour, la testostérone quant à elle fait la même chose... chez les femmes alors qu'elle baisse chez l'homme... ce qui expliquerait pourquoi parfois nous sommes toutes étonnées de voir notre macho devenir doux comme un lapin alors que nous pouvons nous transformer en brute sexuelle au paroxysme de notre désir.

Les déséquilibres hormonaux perturbent la sexualité, comme on peut le constater dans les cas de diabète, d'adénomes hypophysaires, de problèmes de thyroïde ou de glandes surrénales, pour ne citer qu'eux. Aussi, tout comme les hommes, les femmes ont besoin de testostérone pour éprouver du désir sexuel, malgré

qu'elles en produisent moins puisqu'elles y sont plus sensibles. Les fantasmes, la lecture de textes érotiques ou les films porno (bien que souvent machistes) ont tendance à augmenter la testostérone, ce qui explique pourquoi ils peuvent accroître le désir sexuel.

MAIS... NO PAUSE

La baisse d'œstrogènes due à la ménopause peut créer une sécheresse vaginale et une baisse de désir. Dans ces cas un bon lubrificateur, la bouche de votre amant(e), des hormones naturelles ou la testostérone non-synthétique peuvent être une solution. D'ailleurs, certains antidépresseurs ou pilules contre l'acné avec effet anti-testostérone entraînent bien souvent une baisse de libido.

COQUINE DE PROLACTINE

La femme éprouve plus d'envies charnelles au moment de son ovulation et les jours qui précèdent à cause d'un pic hormonal dû à une plus grande fertilité. En revanche, une jeune maman qui vient d'accoucher verra peut-être sa sexualité baisser à cause de l'hormone prolactine qu'elle produit pour déclencher la montée laiteuse. La prolactine se libère aussi juste après l'orgasme, ce qui lui donne la réputation d'être anti-désir parce qu'elle contre les effets de la dopamine, elle-même impliquée dans l'appétit sexuel. Une étude a récemment démontré que la montée de prolactine était quatre fois plus forte après le coït qu'après la masturbation, ce qui fait que dans le premier cas on est plus rassasiée que dans le deuxième.

ON N'EST JAMAIS MIEUX SERVIES QUE PAR SOI-MÊME

En manque de partenaire, il ne faut pas hésiter à se masturber. L'effet ne sera peut-être pas aussi satisfaisant qu'un coït (moins de prolactine), mais il permettra d'augmenter la bonne humeur tout en relâchant les tensions, état idéal avant un dodo réparateur... et puis plusieurs orgasmes en ligne n'ont jamais fait de mal à une vénusienne (www.masturbation-passion.com). À souligner le mois de la masturbation chaque année en mai et la



RETROUVEZ LA QUALITÉ DE VIE QUE VOUS MÉRITEZ.
SIMPLE, RAPIDE ET EFFICACE.

Traitements exclusifs au laser doux favorisant la réhabilitation hormonale, aidant ainsi à vaincre vos problèmes de tabac, de stress ou d'appétit. Issue de la recherche clinique, c'est une méthode sans douleur, sans stress et surtout, sans effet secondaire.

Informez-vous au 1-877-STOP-OUI ou au www.stoptabac.ca

Montréal | Laval | Québec | Sherbrooke | Hull

Programmes en entreprises offerts. Franchises disponibles.

STOP
CENTRES

MÉDECINE TRADITIONNELLE
TECHNOLOGIE DE POINTE
TABAC STRESS APPÉTIT

journée du masturbe-o-thon (auxquels a toujours activement participé le foulosophe François Gourd) qui a lieu depuis six ans et dont les fonds recueillis sont versés à des organismes qui œuvrent pour les droits des travailleuses du sexe.

POUR LE PLAISIR...

La dopamine est un neurotransmetteur entre le cerveau et l'hypophyse, lié à la recherche du plaisir. Elle est comme un signal de satisfaction et de bien-être qui nous pousse ensuite à répéter l'expérience. Les stimulations amoureuses et sexuelles entraînent la sécrétion de dopamine, et donc la production de testostérone, ce qui augmente la circulation du sang dans les organes sexuels, soit érection et lubrification.

LE BIEN-ÊTRE

Les endorphines sont des morphines endogènes, qui exercent également la fonction de neurotransmetteurs. En cas d'orgasme, le corps est submergé d'endorphines. Elles apportent un sentiment de bien-être qui nous donne envie de rester amoureux ou en relation alors que tout est paix et harmonie. Les endorphines soulagent également l'anxiété et la douleur.

LA TENDRESSE

L'ocytocine ou hormone de la tendresse, joue un rôle fondamental dans la sexualité puisque en duo avec la dopamine, très polyvalente, elle peut autant provoquer les contractions utérines (je réalise dans ma recherche que c'est probablement avec ce nanopeptide qu'on m'a perfusée pour déclencher ma fille aînée. *ndlr*) et l'atta-

chement maternel que l'envie d'être avec celui ou celle qu'on aime. Un baiser ou un film d'amour fait monter le taux d'ocytocine qui, en outre, offre un effet antistress bénéfique au système immunitaire. Vu que le toucher ou les regards tendres peuvent entretenir un bon niveau d'ocytocine... il n'y a aucune de raisons de se priver.

LA PASSION

La phényléthylamine, hormone de la passion, qui travaille en duo avec la dopamine, est de la classe des amphétamines que nous produisons en quantité importante lorsque nous sommes amoureuses. Elle procure alors de grandes joies ou... de grandes tristesses si l'on en manque. C'est pourquoi nous sommes nombreuses à adorer le chocolat qui en contient beaucoup ainsi que d'autres molécules propices au plaisir et la détente. Dans un couple, il paraîtrait que la libération de phényléthylamine, parce que le système s'y habitue très vite, décroisse avec le temps.

DIVORCES ET CIE

Un article a fait récemment la une en Europe qui expliquait pourquoi l'amour passion ne dure parfois que deux ou trois ans, période durant laquelle hormones et neurotransmetteurs sont largement produits, jusqu'à ce que l'enfant symboliquement soit capable de se nourrir seul. Les amours qui perdureraient après cette période demanderaient alors plus d'efforts et de concessions, inutiles ou presque durant les premières années. (Je dois faire partie des privilégiées puisque le manque d'ocytocine ne m'empêche pas de partager, dans le bonheur, la vie du même martien depuis 25 ans).

BIEN SE SENTIR

Les phéromones sont des molécules invisibles et volatiles produites par les glandes apocrines situées sous les aisselles, autour des mamelons et dans les aines. Presque inodores, les phéromones ne sont pas captées par la muqueuse olfactive mais par un second système de l'odorat, l'organe voméronasal. L'androsténol, un des composés de la sueur « fraîche » de l'homme, et la copuline que l'on retrouve dans les sécrétions vaginales de la femme, sont les principales phéromones sexuelles. Elles auraient des effets attractifs ou répulsifs entre deux personnes selon qu'elles sont compatibles ou non. Voilà pourquoi il est dommageable de passer sa vie sous la douche ou entourée de parfums artificiels qui pourraient masquer l'effet des phéromones. D'autre part, les hommes ont beaucoup de facilité à admettre une attirance sexuelle pour les odeurs corporelles alors que les femmes tiennent souvent à prendre une douche avant l'amour... Nature animale ou éducation ? Là est la question.

COMMENT S'AMUSER SÉRIEUSEMENT

Ce site Internet dévoué à la sexualité positive, prônant fantaisie et sécurité, avec des infos fort bien documentées et une boutique en ligne est géré pour sa partie francophone par Inge, une jeune femme aussi douce que dynamique. Rien à voir avec le stéréotype du sexshop. On y trouve toutes sortes d'objets sexuels et des conseils avisés, autant à l'attention des vieux que des jeunes adultes, adolescents y compris. Venue de Toronto où réside le siège social, géré par des employés propriétaires comme ils disent, voilà la seule coopérative au Canada qui se dévoue à l'exploration de la sexualité humaine ! Les personnes animées de bonnes intentions, les curieuses de comprendre et d'expérimenter, celles qui ont des pratiques sexuelles marginalisées ou celles qui présentent un handicap... toutes sont les bienvenues sur le site et dans les ateliers à vocation éducative et humanitaire. Sécuritaires, pratiques, ludiques, les accessoires offerts en ligne sont bien choisis, répertoriés avec photos dans une arborescence joliment

composée, très gaie, très jeune. On s'attarde avec plaisir pour lire les fiches techniques, qui parlent enfin des vraies affaires, tels les conseils sur la masturbation ou comment faire éjaculer notre point G, le judicieux choix d'un livre autant que d'un film porno ou érotique. Toutes les fantaisies sont acceptées, du moment qu'elles soient pratiquées sans violence ni racisme, par des personnes consentantes. Harnais, lubrifiants et condoms, jouets anaux, anneaux vibrants, huiles, cales et rampes... Un assortiment hallucinant, une petite claque sur la fesse de notre traditionalisme. Dans la rubrique originalité, voici le *Monkey rocker*, un genre de chaise berçante sur laquelle on peut installer n'importe quel vibreur ou presque (commande spéciale). Ou encore *Je Joue*, le plus intelligent vibreur sur la planète, qui non seulement peut bourdonner, effectuer des rotations, bouger de haut en bas mais est en plus livré avec une prise USB afin de garder en mémoire les combinaisons préférées. Ou encore le *Fukuoku*... non ce n'est pas le dernier jeu de chiffres à la mode mais bel et bien le plus petit vibreur (encore) au monde, qui se porte sur le doigt avec trois embouts possibles. Et pour finir, le gel à mamelons ou les exercices vaginaux... sur prescription du médecin, ce gadget ayant une vocation thérapeutique. Tous les jouets sont indiqués avec plein de détails techniques comme l'intensité sonore ou la puissance des pulsations. Toujours bon à savoir... www.comeasyouare.com

Au sujet des nouveaux jeunes pour qui le sexe ne représente aucun intérêt, et qui sont beaucoup plus nombreux qu'on ne le croit, il existe un site (dont le multilinguisme n'est pas tout à fait au point à l'heure où l'on vous parle www.asexuality.org) et qui donne les grandes lignes de ce courant un tantinet bizarre dans notre société hyper sexué... à moins que ce ne soit par réaction justement. Un courant opposé, celui du tantrisme, a depuis tous les temps délié les langues... où comment joindre jouissance et spiritualité, bien que nos recherches prouvent que depuis des siècles, l'énergie sexuelle et l'énergie spirituelle soient intimement liées. **Elle Québec** a monté un excellent dossier sur la question avec notamment le témoignage d'une néophyte (www.ellequebec.com). Peu de centres ou ateliers se consacrent au yoga tantrique dans la province. Quand même, on peut suivre des cours et partager cette divine expérience à **L'Autre Versant**, un centre de ressourcement situé à Mille-Isles, porte de la MRC d'Argenteuil, dans la forêt laurentienne (www.tantra-quebec.ca).





venez
tels quels

LIVRES & BD

CHOSSES SÉCURITAIRES,

SENSUELLES ET EXCITANTES

Catalogue complet sur le web!

www.veneztelsquels.com

Pour des services en français, appelez sans frais le 1-866-725-0444

Dormir

Sur une durée de vie moyenne de 75 ans, nous passons environ 25 ans à dormir (220 000 heures) ; et c'est loin d'être du temps perdu ! En effet, le sommeil ne sert pas qu'à récupérer, permettant notamment de maintenir un certain équilibre métabolique. Nous ne sommes pas toutes égales face à nos exigences en sommeil, mais nous avons toutes besoin de repos pour que le corps recouvre ses forces.

IDÉALEMENT

Idéalement, il faudrait faire dodo sur un lit en bois, avec un matelas de futon, des draps de coton ou de lin, des couettes et oreillers en duvet. Idéalement, on devrait se tenir loin de tous les appareils électriques pendant le sommeil, hormis une petite lampe et un réveil, de préférence un simulateur d'aube pour être réveillé par la lumière naturelle. Idéalement, la chambre devrait respirer aussi, tout comme nous ; il suffit de laisser la fenêtre légèrement entrouverte la nuit, beau temps mauvais temps. Idéalement, car on n'a pas toujours le choix, nous devrions dormir la tête au nord ou au nord-est. Enfin et là encore idéalement, il faudrait se coucher bien avant les douze coups (les heures avant minuit comptent double, disaient nos parents).

COMPTER LES MOUTONS

Ce n'est vraiment pas drôle d'éprouver des difficultés à dormir. De nombreuses ressources naturelles existent, mais comme le succès n'est jamais garanti, il s'agit de trouver sa propre recette. Dans les plantes, la plus intéressante reste la valériane, à éviter avec l'alcool autant que certains médicaments et surtout à consommer en comprimés ou en teinture mère, comme l'aubépine ou l'escholozia. En infusions, il y a la camomille, le tilleul (pas trop), la passiflore, la mélisse ou la fleur d'oranger. En huiles essentielles, ce sont la lavande ou le ravensara qui sont le plus efficaces, dont on peut verser quelques gouttes sur le bout de la langue et... sur l'oreiller, vieux remède de grand-mère. Il est également possible d'intégrer laitue et mandarine au dernier repas (le lactucarium et le brome qu'ils contiennent respectivement sont des narcotiques).

DANS LES BRAS DE MORPHÉE

Du côté des hormones, on trouve désormais sur les tablettes québécoises la mélatonine (60 capsules de 3 mg pour environ 10 \$) qui est produite par la glande pinéale située au centre du cerveau et dont la production fait parfois défaut. La sécrétion de mélatonine se



produisant pendant la nuit en réponse à la totale obscurité, c'est l'hormone du rythme circadien. Régulatrice naturelle, une capsule n'a pas les effets fâcheux d'un somnifère classique mais, comme d'habitude, la communauté scientifique nous met en garde en contredisant les effets soporifiques de l'hormone et surtout en nous disant qu'elle manque d'historique. À vous de voir. À prendre de préférence peu avant le coucher, la mélatonine est également un formidable antioxydant, ralentissant ainsi certains effets du vieillissement.

Du côté des acides aminés, le tryptophane, ou son équivalent végétal le 5HTP extrait du griffonia, sont tous deux inducteurs de sérotonine (elle-même précurseur de mélatonine), le neurotransmetteur de la bonne humeur mais aussi de l'appétit et du sommeil.

D'ailleurs, le tryptophane, seul acide aminé remboursé par l'Assurance maladie, est prescrit aussi dans certaines dépressions ou troubles hormonaux. Du côté des minéraux, c'est le magnésium qui aiderait le mieux à faire dodo, d'autant que nous sommes carencées et qu'il s'agit d'un calmant notoire. Du côté des oligo-éléments, il est possible d'alterner lithium et manganèse-cobalt. Du côté homéopathique, tout dépend des raisons de l'insomnie ; en gros, gelsemium, ignatia, coffea, kalium phosphoricum, nux vomica ou chamomilla (génial pour calmer les poussées dentaires des bébés) en granules sous la langue peuvent donner un sérieux coup de pouce.

DODO MODE D'EMPLOI

Marcher après les repas, pratiquer la relaxation, éviter les excitants (selon Alphonse Allais, le café est un breuvage qui fait dormir quand on n'en prend pas), croquer une pomme, se brosser cent fois les cheveux, faire l'amour avant de dormir, prendre un bain pas trop chaud, se coucher à heures fixes, éviter les chicanes du soir et les soucis, se mettre des bouchons s'il y a du bruit, un bandeau s'il y a ne serait-ce qu'un filet de lumière, éviter de trop manger en fin de journée et essayer de se coucher l'estomac vide, s'occuper à des choses

plaisantes ou utiles au lieu de se retourner et se retourner dans le lit (quitte à essayer une nuit blanche ou deux)... sont des ressources plus ou moins connues, en plus de la pharmacopée naturelle.

Enfin, il reste la solution d'une bonne brosse à la bière puisque cette dernière renferme une grande part de houblon, un calmant réputé. Mais bon, on s'imagine bien que le bienfait reste très... provisoire, à moins de réitérer chaque soir, ce qui nous amènerait à une autre rubrique... l'accoutumance.

UNE HISTOIRE DE GLANDES

Produite par la glande pinéale (grâce aussi à la sérotonine émise en journée qui participe à son émission la nuit), la production maximale de la mélatonine se situe entre 2h et 5h du matin, dans le noir total. Produite en laboratoire, elle est utilisée en cas d'insomnie, de décalage horaire ou de troubles de l'âge. Il s'agit d'un puissant antioxydant étudié pour ses effets anticancéreux, fabriqué à partir de glandes pinéales animales ce qu'il vaut mieux éviter ou de façon synthétique. Elle est consommée aussi pour contrer le blues de l'hiver, au même titre ou en complément de la lumière (10 000 lux). Bien que controversée, la mélatonine fait partie des suppléments très en demande, autant pour mieux dormir que pour tenter de contrer les effets du vieillissement. L'exposition à la lumière pendant la nuit supprime la production de mélatonine et peut augmenter les niveaux d'oestrogène, hormone sexuelle féminine. Les femmes aveugles dont la production de mélatonine ne chute pas lors de l'exposition à la lumière ont des taux plus bas de cancer du sein que les femmes voyantes (mais à contrario, elles ont plus de problèmes de sommeil). Les personnes qui travaillent la nuit devraient peut-être consulter pour voir éventuellement à se supplémenter en mélatonine.

Si vous êtes curieuse de comprendre vos messages nocturnes, vous pouvez toujours fréquenter les ateliers de Nicole Gratton qui offrent une approche très personnalisée et fort intelligente de l'interprétation des rêves. Toutefois, si vous prenez certains médicaments (dont les somnifères) ou drogues, vous avez du remarquer que la période des rêves est écourtée ou carrément absente. Par ailleurs, Nicole offre des conférences et des ateliers pour mieux vivre et bien gérer le stress, avec un bon chapitre sur le sommeil. www.nicole-gratton.com

Se souvenir avec vous

Chaque vie est une histoire qui vaut d'être racontée, célébrée.

Jamais oubliée.

Nos services de vidéo-mémoire, d'hommage photo et de généalogie : notre engagement à vous accompagner, se souvenir avec vous.



Alfred Dallaire | MEMORIA

Chaque vie est une histoire.

514 277.7778

www.memoria.ca

1866 277.7778

Respirer

« Le plus grand des voyages commence toujours par un premier pas. »

La respiration profonde et abdominale devrait nous habiter plus souvent qu'autrement pour évacuer et énergiser notre petit corps stressé. Elle peut se pratiquer en tout temps ; il s'agit de l'expérimenter pour se rendre compte de la simplicité autant que des bienfaits à bien remplir et vider nos poumons. Trois ou quatre inspirations sont suffisantes pour atteindre la sérénité, chacune suivie par une longue expiration... plus longue que l'inspiration précédente, chaque séquence étant ponctuée d'un arrêt de quelques secondes, à chaque fois en partant du ventre, puis des poumons et de la tête. Le résultat est magique. Allongée devant une émission d'Arte, assise au milieu du trafic, dans les bras de son amoureux, debout en épluchant les panais, en position du lotus sur des coussins... tous les prétextes sont bons, du moment qu'on ouvre grand la cage thoracique en prenant le temps de sentir et de remplir son bedon d'air (en espérant qu'il ne soit pas trop pollué) comme un ballon. Cet exercice suivi d'un grand verre d'eau claire, c'est le summum pour se ressourcer, notamment au niveau du cerveau ! L'esprit est plus clair, le cœur bat moins vite, on est plus calme. Avec quelques étirements en prime, c'est le paradis, instantanément.

Difficile de respirer pourtant quand on fume. « Le tabac est le seul produit de consommation courante qui tue la moitié de ses fidèles consommateurs », nous dit le professeur Gérard Dubois, au CHU d'Amiens en France. Mais il s'agit également de la première cause de décès évitable. Dans le monde, une personne de plus de quinze ans sur trois est fumeuse, soit deux milliards d'individus (ah tiens !, le même nombre que les détenteurs de cellulaires) ! C'est énorme. Surtout quand on sait qu'une cigarette est égale à douze minutes de vie en moins, soit huit ans pour un gros fumeur. Malgré les films et les documentaires qui délivrent une panoplie d'arguments et les messages de peur inscrits sur les paquets, la volonté ne suffit pas toujours pour écraser. Dans le cas de celles qui le veulent vraiment, la liste des outils demeure tout de même assez longue. Il n'y a qu'à taper « arrêter de fumer » sur Google pour le constater.

MÉTHODES DE PUSHERS

Afin d'être plus motivée encore, nous vous suggérons *Tabac, la conspiration* de Nadia Collot (2006) et il y a plus longtemps *Révélation*, 6^e long métrage de Michael Mann avec Al Pacino où l'on apprend – c'est une histoire vraie – que les fabricants en plus d'avoir manipulé le public, ont ajouté aux cigarettes des substances, comme

l'ammoniaque ou la coumarine, hautement toxiques pour le corps humain il va sans dire, afin de décupler les effets de la nicotine et accroître l'accoutumance du fumeur... Avec la bénédiction de l'État qui prend son pourcentage au passage, les fabricants vendent du tabac trafiqué afin de renforcer l'effet addictif (comme si la nicotine ne suffisait pas), ajoutant sur la boîte des mises en garde... pour se désresponsabiliser, un peu comme si, sur les bouteilles de bière était écrit « attention : risque d'alcoolisme ou de syndrome métabolique ». Comme pour le sucre et les mauvais gras, les scientifiques nous disent que ce n'est pas bon mais ils sont distribués quand même sans réserve.

LES MOTS POUR DIRE LES MAUX SANS MAUDIRE...

Le sujet du tabac est à la mode, surtout depuis la nouvelle loi interdisant la cigarette dans les lieux publics, au désespoir des cafetiers et des bingos mais pas des Amérindiens des Premières-Nations : à l'heure actuelle, on peut encore fumer au sein du gigantesque bingo de la réserve autochtone de Kahnawake. En tout cas, fumeuses ou non, on est bien contentes de la loi dans les restaurants, car, tel que lu sur Internet, « avoir une section fumeur dans un restaurant, c'est comme avoir une section pisseur dans une piscine ! »

Les fumeuses qui veulent vivre mieux réalisent probablement l'envergure de leur dépendance et la détestable impression d'être les instruments d'une industrie gloutonne. Tant mieux si les gens sont plus sensibilisés. À la fumée secondaire particulièrement. Je me souviens, quand j'étais petite, à l'époque où il n'était pas mal de fumer et où les cigarettes ne contenaient que du tabac, mon père grillait ses *Marlboro* partout y compris dans l'auto, sans se préoccuper ni même se rendre compte des méfaits pour toute la famille puisque cet aspect n'était pas encore abordé.

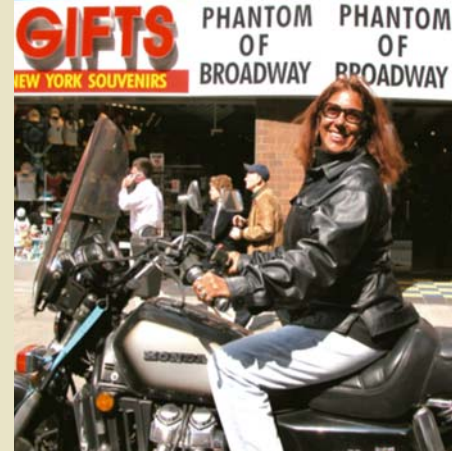
LES CENTRES STOP

La nicotine fait tellement de dégâts que Stephen Wallack, visionnaire et investi d'une mission salvatrice, en homme d'affaires averti, a su développer une méthode avant-gardiste pour aider les fumeurs dans leur recherche de liberté. C'est ainsi que sont nés les *Centres Stop* dont la formule au laser doux fonctionne tellement bien qu'elle a été élargie au problèmes de poids, d'alcool, de drogues et même aux déprimés de l'hiver. L'efficacité du traitement repose sur plusieurs clefs, en commençant par la volonté. Appliqué quelques minutes en différents

points, essentiellement sur la figure, les oreilles et les mains, le laser stimule l'hypothalamus pour la production d'endorphines, les fameuses hormones de la béatitude. Tout le système glandulaire en profite, de la même façon qu'il le ferait en traitement d'acupuncture, d'auriculothérapie ou de réflexologie intégrale. Après 45 minutes de traitement, on repart chez soi avec une petite bouteille de tabac indien, étrange substitut aux propriétés magiques utilisé justement par les amérindiens pour célébrer ou pour soigner. Cette obélie enflée augmente l'activité du système nerveux neurovégétatif et calme simplement les envies impérieuses de fumer, permettant aux nouvelles ex-fumeuses de persister avec succès, sans afflictions. Avec un pourcentage de réussite particulièrement élevé, la méthode de *Stop Tabac* mériterait d'être reconnue et publicisée par les organismes d'aide à l'arrêt tabagique. C'est loin d'être le cas, les différents ministères snobant plutôt cette méthode, arguant l'absence de preuves officielles. Pourtant, le bouche à oreille fait son œuvre et le monde afflue aux *Centres Stop* qui garantissent le bon état de leurs appareils et un suivi assidu durant la première année... promesse tenue, on a pu le constater. L'accueil et le suivi font toute la différence. D'autres endroits offrent le même service, le principe reste toujours le même et les prix s'équivalent. Attention toutefois à ce que les outils au laser soient de qualité.

UN MIRACLE SUR PATTES

« Mardi 21 juin 2005... désintox éclair. Drogée, accro à la nicotine depuis quarante ans, à raison de trois paquets par jour. J'ai toujours aimé fumer, y compris le cigare. Le problème aujourd'hui c'est qu'il faut se cacher pour notre plaisir interdit. Frustration, rage, amertume : y en a marre ! Trois tentatives d'arrêt au *Zyban* m'ont aidée à diminuer ma consommation à moins d'un paquet quotidien. Pourtant, sans véritable béquille, le laisser-aller l'emportait, d'autant qu'il n'y avait pas plus sceptique que moi en matière de sevrage sans douleur. Pourtant, des amis, irréductibles fumeurs, ont réussi d'un coup à arrêter grâce à un traitement au laser, comme l'acupuncture mais sans aiguilles. Je me suis dit que je n'avais rien à perdre à essayer, que le coût de l'opération reviendrait de toutes façons à mes cigarettes économisées. J'y suis allée et durant presque une heure, le thérapeute a passé le laser un peu partout sur ma figure, mes oreilles, mes mains... Je n'ai absolument rien senti. Je me disais qu'il faut avoir la foi. Incrédule comme saint Thomas, j'avais gardé cependant quatre cigarettes, au cas où je me réveillerais en manque, au beau milieu de la nuit. À ma grande surprise, je n'ai jamais fumé depuis. J'ai perdu le goût, l'envie, le besoin de cigarette immédiatement. Je n'en reviens toujours pas. Moi qui résiste à tout sauf à la tentation, je peux être entourée de fumeurs et je ne rechute pas. Une journée particulièrement stressante m'a quand même fait douter, j'ai donc téléphoné immédiatement aux centres *Stop Tabac* où l'on m'a reçue dans



les heures suivantes pour un deuxième traitement (inclus dans le prix à condition de ne pas avoir retouché à la cigarette). J'ai même reçu un certificat de non-fumeuse. Par contre, si je suis débarrassée de cette mauvaise habitude, je n'empêche nullement les gens autour de moi qui s'y adonnent... je me souviens ! » Témoignage de Francine Grimaldi, fumeuse notoire, qui a su profiter des bienfaits de la méthode après avoir à peu près tout essayé en vain pour se départir de cette mauvaise habitude... un an et demi plus tard, elle ne fume toujours pas !

AUTRES TRUCS

Pour ceux qui n'auraient pas les moyens de s'offrir cette démarche, il reste les groupes de soutien, le patch vendu en pharmacie, les Nicorette qui collent aux dents et nombre de plantes qui peuvent aider au sevrage, comme la lobélie ou tabac indien, le kudzu, le noni, le charbon, les herbes calmantes... voir la *Pharmacie de Mère Nature* en rubrique *Maison*.

www.jarrete.qc.ca un excellent site gouvernemental qui offre un soutien permanent, soit en temps réel via le chat hardiment animé par une poignée d'habituees (peu d'hommes), soit en différé sur le forum. Les témoignages souvent humbles et les chaînes de soutien se succèdent, avec possibilité de revenir en arrière pour retracer les écrits d'une personne... ou les nôtres, dépendamment si on se sent Narcisse ou Mère Teresa. L'impression de soutien collectif et de solidarité demeure très présente, ce qui permet de se sentir moins abandonnée dans un sevrage où isolement et découragement priment plus souvent qu'autrement sur l'enthousiasme. Une version existe pour adultes, ainsi qu'une version pour ados, beaucoup moins fréquentée... peut-être pour nous confirmer que jeunesse immortelle attend souvent vingt ou trente ans de travaux forcés pour réaliser à quel point le prix à payer pour un plaisir inhalé reste trop élevé... On peut aussi parler à des intervenants au téléphone et participer à des groupes de soutien au CLSC.

www.info-tabac.ca

www.nicotine-anonymous.org

Se mouiller

« L'être humain
n'a besoin de personne
pour se compliquer la vie... »

Les spas ont la cote ! La version urbaine du spa est fort différente des centres de santé où l'on retrouve l'entière gamme de traitements à base d'eau, avec sauna, hammam et piscine, la grande table pour se raviver le palais et la chambre douillette pour savourer les après-soins... D'un côté comme de l'autre, les spas se font élégants.

DE LA CHRYSALIDE AU PAPILLON...

Cet institut a vu le jour timidement, se parant de ses plus beaux atours à l'intérieur comme à l'extérieur, grâce à Manon, la propriétaire au goût exquis. La jolie maison centenaire abrite cinq salles de soins et massothérapie plus deux autres réservées à l'infrathérapie et aux bains d'oxygène, sans oublier la réception et le salon repos avec leurs profonds et confortables canapés colorés. Enveloppements corporels, soins des pieds, ostéopathie, acupuncture, luminothérapie, inhalation d'oxygène, pressothérapie totale, un peu d'esthétique... Les techniques sont avant-gardistes. Adjacent à la belle salle de massage sous la pluie, le bain flottant est aménagé dans une fausse grotte avec une chute d'eau sortant des pierres... on s'y croirait ! L'équipe est toujours de bonne humeur et l'accueil franchement convivial. Lumineuse, vitrée de partout, aux planchers de liège, boutique-institut-spa ouverte sur le monde, Chrysalide, offre métaphoriquement toutes les promesses d'un beau devenir.

Chrysalide
66, rue Saint-Laurent Ouest, à Longueuil
450 677-3717

DANS LE BOIS...

Voici l'un des centres les plus complets au Canada, d'ailleurs il fait partie des cent plus beaux spas au monde. Ceci étant dit en hommage au travail de Jocelyna Dubuc, il est vrai que la liste des soins offerts est si longue qu'on a peine à choisir. Au sein de la nature, dans un site enchanteur, les voyageurs habitent les petits chalets ou les chambres du bâtiment principal. Le restaurant est digne de mention, qui a même inspiré un livre de cuisine, best-seller aujourd'hui. Très doux et enveloppant, le massage watsu est prodigué par des experts dans la

*là où il a besoin
de quelqu'un,
c'est pour se la
simplifier. »*

piscine d'eau chaude, exclusivité de la maison qui offre, en outre, de très vigoureux hydromassages. À signaler le joli spa de Montréal, beaucoup plus petit, et surtout le troisième centre ouvert récemment à l'Île des Sœurs avec les soins esthétiques, la coiffure, les traitements corporels et la massothérapie.

Spa Eastman
895, chemin des Diligences, à Eastman
1 800 665-5272 www.spa-eastman.com

DE L'EAU DE MER À REVENDRE...

Au centre Aquamer, c'est bien plus qu'un spa que nous avons trouvé à Carleton. Ce sont réellement des soins de thalassothérapie qu'on peut recevoir, avec de l'eau de mer pompée dans l'océan gaspésien. Le site est très complet. Malheureusement, nous n'aurons pas le loisir de voir les chambres ni en photos ni en descriptif sur Internet. Faut y aller, et ce n'est pas la porte à côté.

Aquamer
868 boulevard Perron, à Carleton sur Mer
418 364-7055 ou 1 800 463-0867 www.aquamer.ca

UN VRAI HAMMAM...

Celui-là représente une exception dans le monde des spas, grâce à son hamman oriental grande nature, absolument magnifique. Depuis que le centre a été totalement rénové, l'ambiance a gagné en chaleur et en convivialité. Trentenaire, le spa Concept Bromont offre tous les soins proposés dans un vrai spa, et plus encore. Tous les massages se distinguent par l'utilisation d'huile d'olive chaude, riche en vitamines A et E. Aussi le matelas japonais enveloppant d'un champ magnétique, que nous avons testé au tout début et qui apporte détente et réconfort par l'harmonisation des énergies. Et le fameux *Vibrosaun*, qui comme son nom l'indique vibre tout en chauffant, détente musculaire assurée. Enfin les bains thermomasseurs au lait de chèvre dont le pH de l'acide lactique qu'il contient reste parfait pour la peau.

Spa Bromont
90, rue de Stanstead, à Bromont
450 534-2717 ou 1 800 567-7727
www.spaconcept.ca



soins corporels • massothérapie
infrathérapie • luminothérapie
acupuncture • ostéopathie • biologie totale
oxygénothérapie • pressothérapie
soins des pieds et varices
massages sous la pluie - bain flottant
soins du visage • boutique-institut-spa

66 Saint-Laurent
Vieux Longueuil
www.bienetre.ca
450-677-3717

au delà de votre santé...
votre bien-être !!!

COCOON...

Depuis quinze ans qu'il défend le bien-être par les bains flottants et les massages, Bernard Méloche peut être fier aujourd'hui. Coin Beaubien et Saint-Denis, la banque immense que sa brillante équipe a investie d'une façon tout à fait zen revêt désormais les allures d'un temple magnifique. Un calme serein imprègne l'atmosphère, de l'accueil jusqu'aux petites salles, où l'on peut, soit flotter (expérience unique dans un œuf aux reflets bleutés), soit se faire masser (le choix est grand, des techniques autant que des thérapeutes), soit chausser les lunettes

Pulsar (une expérience incroyable de pulsations lumineuses et auditives qui harmonisent les deux hémisphères cérébraux, notamment pratiquée en Europe et aux USA pour mieux apprendre par cette suggestopédie). Un contournable pour toutes celles qui veulent se sentir exister et qui passent par là.

L'Ovarium

400, rue Beaubien Est, à Montréal

514 271-7515 ou 1 877-356-8837

Tarifs, horaires, explications disponibles sur

www.ovarium.com



Être touchée

Ou comment se mettre à table

S'il est un domaine en constante évolution, c'est bien celui de la massothérapie, profession peu connue il y a vingt ans. Aujourd'hui, les écoles qui l'enseignent sont pleines et les salons pullulent, chaque spa ou institut intégrant une large part au toucher. Tant mieux ! Bien sûr, les prix ont augmenté par la même occasion. Il faut compter environ de 50 à 60 \$ pour une heure, sachant que cela peut varier entre 40 et 80 \$ dépendamment de l'endroit, de la réputation, de la discipline... Nous sommes plus conscientes, et nos conjoints aussi, de nos tensions et de notre bien-être. Secrétaires au dos verrouillé, gynécologues toujours pliées en deux, restauratrices courant à longueur de journée, peintres toujours dans les airs, sportives aux muscles fatigués, animatrices de garderie épuisée par le stress, journalistes sur le jetlag, mères de famille monoparentale, grands-mères affligées d'arthrite, éditrices aux trapèzes durs comme du bois... Les bienfaits d'un massage sont si nombreux que le bouche à oreille fait bien son travail.

L'INSTINCT PRÉSENT

Pour choisir un bon massothérapeute, mieux vaut écouter notre instinct dès la première rencontre. Si l'on se sent bien, on a de bonnes chances d'être à la bonne place. Tout de même, informons-nous du nombre d'heures d'école (en-dessous de 800, c'est un peu léger), des techniques offertes, du cursus... Idéalement, le vrai pro est certifié par une fédération (donc peut émettre un reçu pour assurances) et a obligatoirement acquis, outre le toucher, un enseignement en relation d'aide et sexualité, ce qui doit éviter toute équivoque. Il a assez de formations pour inclure plusieurs techniques dans la même rencontre ; rien de tel que de recevoir un toucher suédois agrémenté de quelques points de shiatsu, d'un zeste de manipulations sportives ou d'étirements, d'un soupçon de réflexologie. Au fait, passons donc aux toilettes avant de commencer le massage. On obtient de meilleurs résultats avec les intestins et la vessie vides.

L'ABANDON DE L'ABONDANCE

Sur la table ou au sol, laissons-nous aller. C'est un pré-requis fondamental pour recevoir un massage de qualité. Si la technique est importante, la présence l'est tout autant, autant dire la vibration. Le décor zen, la musique douce, le toucher ferme, la chaleur de la pièce... ne pas avoir froid, être à l'écoute dans le silence intérieur, faire confiance. Si tous ces éléments sont réunis, l'harmonie existe et le taux vibratoire augmente... le toucher alors, en plus d'être thérapeutique, peut devenir magique, sans aucune ambiguïté.

LE MASSAGE SUÉDOIS...

C'est le plus connu d'entre tous, le plus pratiqué et le plus demandé (souvent pré-requis pour que l'adepte passe à d'autres disciplines). À juste titre puisqu'il détend et relaxe tout en relâchant les tensions sources de douleur. Sur table, il se reçoit généralement avec de

l'huile ou du gel, d'abord sur le dos, les bras, les fessiers, les cuisses, les mollets, les pieds...

on se retourne et la saga continue avec le devant des pieds, des mollets, des cuisses, du ventre (si on veut) des épaules et de la nuque. Il est préférable de ne pas s'être fait coiffée avant car bien souvent, et c'est tant mieux, le massage se termine par le crâne !

Excellent quand on pratique régulièrement, notamment pour traiter des troubles chroniques, de l'insomnie jusqu'à la gestion du stress en passant par l'apaisement des maux et des tensions. Mais s'il vous plaît, évitez le toucher sur le site d'une douleur en phase aiguë.

LA RÉFLEXOLOGIE INTÉGRALE®

C'est Danielle Dionne qui a repris le flambeau il y a plus de dix ans. Les bienfaits de cette technique révolutionnaire pourtant si peu connue sont rapidement perceptibles. Partant du principe que nous avons tous un déséquilibre du bassin qui engendre une jambe plus courte que l'autre et que le port d'une semelle ne ferait que soulager temporairement, sans guérir, il s'agit donc

« Il faudrait essayer d'être heureux, ne serait-ce que pour donner l'exemple. »

(Prévert)

de rééquilibrer. Par des séries de touchers très particuliers, Danielle (et ses élèves) utilise le bout de ses dix doigts comme des vagues, qui reviennent inlassablement en suivant une route invisible, essentiellement sur les pieds (les choses anciennes) et les mains (les choses aiguës) mais aussi sur tout le corps, en finissant par les clavicules (les émotions), les oreilles et la tête. Quand le point est douloureux, c'est que c'est bloqué... respirons, ça passe et le blocage avec. Dans le cas du bassin croche notamment, l'effet est radical et continu comme le prouvent les vérifications dans les séances suivantes. Curieuse et pétillante comme une petite fille (alors qu'elle est dans la soixantaine) Danielle n'a pas hésité à ajouter à la grande discipline de la *Réflexologie intégrale*® des ressources glanées ici et là comme les points de Knap, ou les points de Bali, ou encore quelques techniques de Reiki, l'utilisation de la baguette de sourcier et l'apprentissage de l'automassage par ses formidable ateliers *'Aide à Soi-même*® criblé de petits outils pour se stimuler ou se calmer et prendre soin de soi au quotidien.

Institut Québécois de Réflexologie Intégrale®, consultations en clinique, à domicile et en entreprise, ateliers divers pour tous à Montréal et en région
514 845-1049 www.reflexologieintegrale.com

LE MASSAGE THAÏLANDAIS

Celui-ci est vraiment particulier, parce qu'il se reçoit habillée sur un matelas de coton et qu'il demande une participation dans une chorégraphie où l'on se laisse porter par la thérapie. On l'associe à tort aux massages érotiques asiatiques, alors qu'il remonte à une tradition indoue vieille de 2500 ans. Lors de la propagation du bouddhisme sur le continent asiatique, cette ancienne forme de massage fut adoptée par la Thaïlande. Au cours des siècles, c'est à l'intérieur de temples bouddhistes thaïlandais que l'art du yoga thaï s'est développé. Les bases thérapeutiques du yoga thaï sont amarrées à la tradition thérapeutique de l'Ayurveda (du sanskrit *ayur* (vie) et *veda* (connaissance), guide parfait au maintien de la vie. L'être humain serait constitué d'un ou plusieurs *doshas* (éléments) : *vata* (air-éther), *pitta* (feu-eau) et *kapha* (terre-eau). C'est par la compréhension de ce concept tridoshique que le praticien parvient le mieux à traiter chacune et chacun selon la constitution qui lui est propre. La méthode *Lotus Palm* permet de comprendre le lien entre chaque posture du yoga thaï et la composition tridoshique de la personne qui le reçoit. Le rythme et l'intensité des postures sont guidés par les principes ayurvédiques de constitution : doux et lent pour *vata*, non vigoureux et relaxant pour *pitta*, énergétique et avec ardeur pour *kapha*. À chaque fois que la personne est placée dans une posture yogique, un ou tous les *doshas* sont activés. L'énergie peut être équilibrée en utilisant des positions de nature opposée, ce qui renforce le ou les doshas plus faibles. Par exemple, pour une personne

vata, nerveuse et très active, le praticien appliquera des techniques plus lentes et relaxantes. On peut partager les bienfaits de la méditation et de la compassion à travers le massage thaïlandais en consultation clinique ou encore en suivant les cours pour le plaisir ou pour devenir à son tour massothérapeute. La formation n'est pas très longue, mais très intense, à la façon orientale.

Lotus Palm, Clinique école de massage yoga thaï
5337, Saint-Laurent, bureau 240, à Montréal
514 270-5713 www.lotuspalm.com

LE MASSAGE GUYAU

Comment nourrir le Soi en passant par le corps ? Sans jugement, en s'abandonnant à l'instinct présent et en laissant notre invisible puissance se rappeler. Le *Guyau* est difficilement racontable. Il s'agit d'une philosophie qui se vit, à travers des massages sacrés au profit d'une lente et puissante transformation intérieure, sans gourou ni dogme, permettant de retrouver le lien avec chaque être et chaque chose, reconnaître les sens, écouter la nature. Assez philanthropiques et particulièrement discrets, les technicien(ne)s *Guyau* tiennent leur enseignement oral des druides et des shamans. Elles et ils ne sont intéressé(e)s ni par l'argent ni par la propagation de la bonne parole, fabriquant leurs huiles selon des protocoles minutieux et garantissant des produits vibratoires et authentiques. Au sein d'un espace zen protégé du tumulte urbain, on en ressort transformé et huilé essentiellement, des pieds à la nuque. Le massage dure 1h30 et se reçoit tout du long couchée sur le ventre. Aussi massage pour femmes enceintes et massage Ovinakao. Bon an mal an, le meilleur rapport qualité-prix en région.

Massage Guyau
50, rue Dufferin, à Granby
450 375-7727

L'ESPACE JAMU

Le jour où j'ai rencontré Nathalie Baron, pourtant très néo-québécoise, j'ai fait la connaissance d'une fée orientale : regard limpide, sérénité intérieure, grandes mains gracieuses, voix lente et douce qui invite et suggère... Bien installée sur la table, entourée de pétales de roses, j'ai un choix rare de massages tout aussi différents et inédits les uns que les autres. Le premier que je reçois est un *ashiatsu* (du japonais *ashi* pied et *atsu* pression) prodigué avec les pieds par la belle qui utilise en guise d'équilibre une barre solidement fixée au plafond. Plantes, côtés, talons et orteils se promènent et appuient sur mon corps au gré de routes inconnues de moi. Vigoureux, énergétique, salvateur, l'*ashiatsu* mérite vraiment d'être essayé. Ensuite, je décide de vivre le massage Jamu, tout à fait différent, que donne Nathalie avec des huiles hautement parfumées m'invitant à choisir la mienne instinctivement. Revêtue de son bel habit bleu des îles, elle effectue un petit rituel, à mes pieds, avant de se lancer dans une danse des mains,

enveloppante et rassurante sur tout mon corps. Les parfums remontent à mes narines tandis que la musique indonésienne aux percussions dynamiques m'emporte. Un havre de paix s'ouvre à moi... Merci la vie ! Mais ce n'est pas fini. Moi qui croyais avoir tout vécu en massothérapie, je reçois un *barefoot*, technique de traitement, un peu comme le suédois, qui se donne avec les pieds nus aussi mais au sol, sur un mince matelas de futon. Là encore, moi couchée, Nathalie debout... assistée cette fois par un vieux bâton noueux sur lequel parfois elle s'appuie. Spécial, profond, un peu trop vigoureux pour mon petit corps de souris, mais assez intense pour en sentir des bienfaits durant les jours qui suivront. C'est alors que Nathalie me suggère de vivre une technique *Bowen*. J'en ai entendu parler quelques fois et je suis bien curieuse de tester cette méthode à priori révolutionnaire sur les maux de toutes sortes, aide pouvant être apportée du bébé naissant jusqu'au vieillard mourant. Un petit questionnaire préalable : que veux-je changer ? Où ais-je mal, si mal il y a ? Parce que le *Bowen* est un soin, ce n'est pas un massage et encore moins une relaxation, même s'il existe aussi juste pour la détente du système nerveux autonome. Je cogite, sur la table, en sous-vêtements et recouverte d'un petit drap. La thérapeute commence par poser ses mains puis ses doigts, en points d'appui, quelques secondes, relâchant puis passant à d'autres points. Puis elle se retire et elle attend, quelques minutes. Puis elle revient, sur d'autres points, puis se retire. C'est très étrange. En alternant des séquences de mouvements sur des endroits spécifiques du corps et des pauses prolongées, la méthode soulagerait les maux de façon durable en réactivant le processus d'auto-guérison et en favorisant le dynamisme énergétique de ses systèmes ainsi que le retour du corps à son équilibre naturel. Dit comme ça, cela peut sembler fou, mais sceptique, j'ai été confondue ! Inutile de préciser que je n'ai pas vécu tous ces massages le même jour...

À noter que Nathalie, naturopathe et massothérapeute hautement certifiée, est bardée de formations en plus d'une solide expérience, notamment en médecine chinoise (elle a aussi choisi une petite gamme de produits naturels universels dont quelques-uns d'*Herbasanté* en homéopathie) ainsi que l'emploi des fleurs de Bach. Utilisant son grand magnétisme, elle est secondée par Irma, ce qui leur permet à toutes les deux d'offrir aussi le massage thaïlandais, le massage à quatre mains, le massage pour les femmes enceintes, le massage aux pierres chaudes, le massage chinois, les étirements actifs isolés (méthode de réhabilitation rapide par étirements pour plus de

flexibilité) et... le bon vieux suédois. Situé juste en haut des *Garçons Coiffeurs*, l'espace est beau, aéré, frais, l'accueil est instantané. Un incontournable !

5272, boulevard Saint-Laurent, à Montréal
514 948-6206 www.espacejamu.com

POUR TROUVER

Vous pouvez trouver des informations et la liste des thérapeutes accrédités auprès des associations de professionnels. La plus connue est la *FQM ou Fédération québécoise de massothérapie* (www.fqm.qc.ca **514 597-0505 ou 1 800 363-9609**), s'infiltrant partout de façon un peu monopoliste, c'est normal, c'est la plus spécialisée. Mais il y en a d'autres, comme la *CIMA ou Corporation des intervenants en médecine alternative* qui détient un bon fichier de massothérapeutes élargi à d'autres professions reliées au bien être. Les deux associations desservent tout le Québec (www.cima-q.qc.ca **819 564-3944 ou 1 800 434-3944**).

SELF SERVICE

On peut aussi intégrer dans la vie de tous les jours quelques pauses mouvements, peu importe la méthode du moment que le corps bouge... Sans entraîneur ni méthode, il est toujours possible d'improviser, debout les bras étirés vers le ciel, puis la tête et le dos courbée vers le sol, alternant étirements et poupée de chiffon aux membres mous, laissant aller finalement le corps là où il nous dit d'aller, sans le brusquer, en respirant lentement et profondément. Il s'agit en fait de faire bouger tous les muscles ankylosés, comme on en a envie, quelques minutes ici et là chaque jour, où que l'on soit. Ce n'est pas du yoga, ni du qi kong, ni du Pilates... c'est le mouvement intuitif, à soi, facile, gratuit, pour la vie.

ARRÊTEZ DE VOUS ENTRAÎNER
PRIVILÉGIEZ L'ENTRAÎNEMENT U.N.I



ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ UNIQUE DEPUIS 1999

CHEZ VOUS, AU TRAVAIL, OU À NOTRE STUDIO
Contactez-nous sans tarder pour une consultation gratuite
1751 Richardson, #5.303, Montréal
514 487-6183 — unitraining.ca

Naître...

Alors que les bébés se conçoivent à deux, la contraception demeure quasiment une affaire de femmes. La pilule anticonceptionnelle, l'injection de progestérone *Depo-Provera* tous les trois mois, le timbre *Evra*, le *Mirena* ou système intra-utérin en forme de T, l'anneau *NuvaRing*... tous ces moyens de gérer notre fertilité, même s'ils donnent un vent de liberté, perturbent notre métabolisme. Nous avons donc le choix entre :

1. Consommer un contraceptif rempli d'effets secondaires à long terme ;
2. Faire l'amour avec condom en prenant le risque d'être enceinte ;
3. Convaincre notre amant de participer, genre vasectomie s'il a plus de quarante ans.
4. Investir avec confiance et vigilance dans le système Bioself.
5. Virer lesbienne pour pouvoir jouir sans jamais se poser de questions.

ON CAPOTE

Le stérilet ou dispositif intra-utérin (DIU) n'est pas toujours fiable et peut occasionner infections ou grossesse extra-utérine. Le diaphragme n'est vraiment pas pratique et peu sécuritaire, à moins d'utiliser aussi un spermicide. La pilule du lendemain modifiée et désormais appelée PCU sous la marque Plan B reste une solution ponctuelle, utilisable en deux fois jusqu'à trois jours après le rapport à risque. Le condom persiste, maintenant très démocratisé chez les jeunes et les moins jeunes, bien que certains détestent le contact du latex. Heureusement, les échoppes érotiques offrent des alternatives dans la bonne humeur avec le *Bion 7* qui affiche 0,4 mm d'épaisseur (le minimum permis par la loi, le max étant de 0,11 mm) ou encore les modèles en polyuréthane

« La vie est

une maladie mortelle

transmise sexuellement. »

(Woody Allen)

hypoallergène. On en trouve notamment à la **Capoterie de Montréal (2025, rue Saint-Denis, 514 844-0830 www.lacapoterie.net)** où les items sont exposés dans des pots à bonbons, où l'on trouve des idées cadeaux originales, basées sur une sexualité saine et positive, où enfin la petite boutique à taille humaine privilégie le contact avec Pierre ou Mireille qui accueillent la clientèle avec un grand sourire et des conseils éveillés, dans une ambiance intimiste et chaleureuse.

Remplaçant la méthode Ogino de la température complètement dépassée (ô combien de bébé Ogino sont nés !) ou la méthode Billings de la glaire cervicale qui existe depuis des temps immémoriaux, la méthode sympto-thermique dont Joseph Rotzer a repris les principes dans *l'Art de vivre sa fertilité* (traduit en 17 langues et en braille) conjugue l'évaluation de la glaire cervicale et de la température... fiabilité aussi grande que la pilule nous dit-on. C'est ainsi qu'est née l'outil d'évaluation de la fertilité dont le *Bioself* (1 800 370-9079 www.bioself.com). Seul inconvénient, le bidule n'est pas donné (240 \$) mais quand on voit l'économie réalisée sur plusieurs années, autant pour la santé que pour le portefeuille... finis les achats de pilules (remboursées partiellement, elle peuvent coûter entre 10 et 20 \$ mensuellement) et, pour les amants fidèles, finis les condoms, sauf en période de fertilité, soit six jours par cycle... ce qui laisse environ vingt deux jours pour s'envoyer en l'air sans risque aucun.

... ou ne pas naître

Fondée en 1955 à Lachine, Serena offre informations, cours et soutien aux couples pour qu'ils gèrent leur fertilité de façon naturelle et efficace par le biais de la technique sympto-thermique, tout ça le plus gratuitement du monde.

**Serena, 6646, rue Saint-Denis, à Montréal
514 273-7531 ou 1 866 273-7362 www.serena.ca**

du GnRH3 bloquant eux aussi la fabrication des spermato en agissant au niveau cérébral... mal tolérés, onéreux, peu publicisés, ces moyens ne sont pas encore sur le marché. S'ils l'étaient, il faudrait peut-être alors changer les mentalités, des hommes autant que de leur conjointe, qui ont l'habitude d'assurer la fécondité depuis des millénaires.

Enfin il reste la vasectomie, pour les amants responsables, autant que la ligature des trompes pour leur blonde, sachant que ces pratiques, de plus en plus utilisées (le Québec est précurseur en la matière) le sont surtout par les jeunes baby-boomers qui ont déjà des enfants. Il reste que la contraception demande encore de l'éducation puisque les taux d'avortements ont considérablement augmenté (29 429 en 2003 versus 1275 en 1971). Heureusement, les hystérectomies ont diminué (11 868 en 2003 versus 19 376 en 1971), pratique barbare qui n'enlève pas seulement la fertilité mais prive Vénus de toute sa féminité, là encore avec des effets secondaires on ne peut plus néfastes.

HOMMES ET HORMONES

Quant à la pilule pour hommes, on en est encore loin, même si plusieurs projets sont en route comme le bucilate de testostérone d'*Organon* et *Schering AG*, qui pourrait être injecté tous les trois mois pour supprimer la production de spermatozoïdes, sans compter les agonistes ou antagonistes

Votre corps, Votre esprit ... Vous



Massothérapie • (514) 927 JAMU
www.espacejamu.com

Saigner

La femme sage
apprend de ses erreurs,
la femme plus sage
apprend des erreurs
des autres.

Concernant les menstruations, avez-vous déjà lu sur les méfaits des tampons et autres protections hygiéniques, blanchies au chlore et contenant des résidus de dioxine, d'aluminium, d'hydrocarbures et d'alcool, pas vraiment recommandables pour notre bien-être. D'ailleurs certains troubles liés à la santé reproductive (dont l'endométriose) pourraient être causés par les quantités résiduelles de dioxines contenues dans la plupart des tampons et serviettes hygiéniques et non par les menstruations parfois incriminées. Sans parler du fameux syndrome de choc toxique (SCT) qui pointe son épée de Damoclès au-dessus de nos têtes. Nous avons longtemps cherché une alternative pour enfin trouver un système de protection tout à fait original et très efficace, bien qu'il nécessite quelques essais avant d'être adopté. Il s'agit de *Diva Cup* (50 \$), une petite coupelle de 40 ml en silicone qu'on insère en soi et qu'on vide dans le lavabo une à trois fois par jour dépendant du flux... on rince la coupelle, on réinsère. Pour les voyages ou les longues journées à l'extérieur, il existe le *Diva Wash* (12 \$) qui est une petite bouteille de bactéricide pour aseptiser le *Diva Cup* si l'on ne dispose ni d'eau ni de savon. Disponible dans certains sex-shops (!) et magasins d'aliments naturels, on ne le trouve malheureusement pas en pharmacies. Méconnaissance ou peur de perdre des clientes abonnées pour des mois et des années à l'achat de protections sanitaires ? Mystère et boule de gomme. Il est possible aussi d'utiliser des éponges naturelles, sans produits chimiques évidemment, qu'on coupe à la taille requise et qu'on recycle en les lavant. Question d'habitude, plusieurs tentatives sont parfois nécessaires avant de trouver le bon format, la bonne insertion et le bon retrait.

LES APPRENTIS SORCIERS

Par ailleurs, signalons la tendance pour les jeunes femmes, pressées par les médias, à vouloir supprimer carrément leurs menstruations à coup d'hormones synthétiques (*Seasonale*® ou *DepoProvera*® injectable, ce dernier associé à une perte de densité osseuse). L'expérience des premières baby-boomeuses devrait pourtant nous inciter à la prudence : elles se sont ruées sur l'hormonothérapie substitutive il y a quelques années pour finalement déchanter douloureusement parce que pilules et

patchs créaient plus de maux qu'ils n'en prévenaient. Un excès d'hormones est fort dommageable, dont les œstrogènes que l'on retrouve partout dans l'atmosphère, les aqueducs qui nous alimentent, la chaîne alimentaire... Donc cette nouvelle utilisation de traitements anovulants que nous offrons ces messieurs, et dont les effets à long terme sont encore inconnus, peut réduire certains symptômes ou inconforts féminins certes (dont éventuellement de calmer l'acné ou de diminuer les risques de cancer des ovaires) ; mais en tentant de dénaturer un état qui n'est pas une maladie (pour la plupart des Vénusiennes), elle peut aussi augmenter les possibilités de cancer du sein et créer des problèmes de santé, pendant que se remplissent encore les coffres des compagnies pharmaceutiques.

QUESTION NE MENT !

Les femmes qui n'ont plus de règles ne risquent-elles pas de devenir infertiles ? (déjà la pilule serait responsable de cas de stérilité : « aux États-Unis, 6,2 millions de femmes comparé à 4,5 millions en 1982, nombre qui pourrait atteindre 7,7 millions en 2025 » source : <http://remlug03.canalblog.com>) De perdre leur densité osseuse et de se retrouver avec des fractures de la hanche à quarante ans ? De voir diminuer leur testostérone, une autre hormone dont la carence crée une importante baisse de libido, de sensibilité et de plaisir sexuel ? De supprimer un apport d'anticorps et autres éléments nécessaires au métabolisme, puisque le sang menstruel contient des cellules immunitaires capables de lutter contre les pathogènes présents dans la cavité utérine, notamment propagés par le sperme ? Les menstruations représentent de précieuses informations sur le métabolisme, autant pour savoir si le système endocrinien fonctionne bien que pour informer la femme qu'elle n'est pas enceinte. Enfin les pertes menstruelles, en plus de correspondre à des saignées naturelles (c'est la mauvaise alimentation qui crée l'anémie et non le sang menstruel), permettent d'évacuer certains éléments du corps humain, même s'ils ne sont pas spécialement nocifs, on le verra plus loin. La nature a fait en sorte que nous saignons tous les mois pour préserver un équilibre naturel, manifestation que l'on peut voir comme un anniversaire plus qu'une fatalité. À moins de ne pouvoir faire autrement, aucun professionnel médical sensé ne devrait

contrecarrer cet équilibre en prescrivant des traitements dont il ne connaît pas les effets à long terme. D'autant que ce sont les jeunes filles qui sont visées, Santé Canada va-t-il, pour une fois, contourner l'industrie pharmaceutique et appliquer le principe de précaution ?

LE SENS DE L'OBSERVATION

« Toutes les formules contraceptives peuvent augmenter le risque de maladie coronarienne de cancer du sein, de cancer du col de l'utérus, de cancer de la peau, de dysfonctionnement immunitaire, de toxicité hépatique, d'attaques, de caillots sanguins, d'ostéoporose, de gingivites, d'hypertension et de grossesse extra-utérine. Parmi les effets secondaires figurent des nausées, des vomissements, de maux de têtes de types migraineux, une tension des seins, des allergies, une prise de poids, des changements d'orientation sexuelle, la dépression, une perte des cheveux, un développement de pilosité faciale et une incidence accrue des vaginites. En outre, les femmes ayant des antécédents d'épilepsie, de migraine, d'asthme ou de maladie cardiaque peuvent voir leurs symptômes s'aggraver. Bon nombre de ces effets pourraient persister bien après l'arrêt de la pilule.

Par ailleurs, la pilule entraîne de graves carences nutritionnelles en vitamines B1, B2, B6, acide folique, B12, vitamines C, E, K, zinc, sélénium, magnésium et acide aminé tyrosine, essentiel au bon fonctionnement de la thyroïde. Les œstrogènes augmentent les taux de cuivre responsable de l'état dépressif.

Encore plus alarmant est le fait que plus une femme prend la pilule jeune, plus elle a de risques de développer un cancer du sein et, de surcroît, camouflé par un mauvais pronostic. Une étude dérangeante a montré que la pilule entraînait des aberrations chromosomiques dans le tissu mammaire des jeunes utilisatrices. Le tissu mammaire des jeunes adolescentes n'a pas achevé son développement et est particulièrement sensible à la stimulation excessive des œstrogènes synthétiques. Dans une étude de référence, des chercheurs ont découvert que les femmes qui prenaient la pilule avant l'âge de 20 ans et chez qui l'on diagnostiquait par la suite un cancer du sein, présentaient des tumeurs avec des pronostics plus mauvais que les patientes atteintes d'un cancer du sein qui avaient commencé à prendre la pilule plus tard ou ne l'avaient jamais prise. Une autre étude a abouti à un constat absolument terrifiant : plus les femmes chez qui l'on diagnostique un cancer du sein sont jeunes, plus elles risquent d'en mourir dans les cinq années suivantes.

Les progestatifs ont leurs propres inconvénients. En plus d'être cancérigènes, ils augmentent le « mauvais » cholestérol et la tension artérielle, perturbent le métabolisme du sucre, compromettent le système immunitaire

et entraînent une masculinisation indésirable. Il n'est donc pas surprenant que le *Depo-Provera* préoccupe beaucoup les femmes. Il paraît que les femmes qui l'utilisaient avant l'âge de 25 ans augmentaient leur risque de cancer du sein de 50 % et que les femmes qui l'utilisaient pendant six ans ou plus augmentaient leur risque jusqu'à 320 % (c'est le D^r Coutinho, le partisan enthousiaste d'une suppression des cycles menstruels par l'usage d'une pilule continue à faible dosage, qui a développé le *Depo-Povera*). Tout aussi préoccupantes sont les études montrant que tant les contraceptifs oraux que le *Depo-Povera* contribuent à une déperdition osseuse chez les adolescentes.

Inutile de dire que la médicalisation des cycles menstruels et des déséquilibres hormonaux des femmes par l'intermédiaire de campagnes de publicité envahissantes et persuasives lancées à la fois par la profession médicale et par les industries pharmaceutiques met gravement en danger le bien-être physique et émotionnel des jeunes femmes. On a convaincu de nombreux parents que la pilule était la solution aux règles douloureuses, à l'acné ou encore aux kystes de l'endomètre ou des ovaires de leurs filles mais le fait est que ce traitement cancérigène ne fera que compromettre un peu plus la santé des adolescentes.

Avec l'arrivée de la pilule continue à faible dosage, les cycles menstruels normaux sont désormais une proie rêvée pour les traitements médicamenteux. Cela est très attirant pour les jeunes femmes, à qui l'on a répétés que les cycles menstruels étaient une calamité, pour ne pas dire un maudit désagrément. Les régimes dépourvus de nutriments, le stress et les toxines environnementales – les vrais responsables des règles irrégulières et des déséquilibres hormonaux – ont été quasiment ignorés par les médecins. Pourquoi ne pas simplement utiliser une solution de fortune pour désactiver tout le système ? Prendre une pilule ! Nous y voilà !

Si l'on repense aux récentes révélations sur l'HTS, prescrire massivement la pilule continue à faible dosage – sans avoir entrepris d'études à long terme – équivalait à mener une expérience dangereuse sur des jeunes femmes. Toutefois, il serait inutile de dépenser des millions de dollars dans une telle étude, étant donné qu'il existe déjà des preuves écrasantes montrant à quel point la pilule compromet gravement la santé des jeunes femmes » (pris dans le fameux blog Sacré Santé <http://remlug03.canalblog.com>)

PAROLES DE SORCIÈRES

« Le sang menstruel est spécial parce qu'il porte en lui un être vivant. Cela fonctionne comme un arbre. Avant de porter des fruits, un arbre doit porter des fleurs. Le sang menstruel est pareil à une fleur : elle doit apparaître

avant que le fruit – le bébé – puisse naître. L'enfantement est comme un arbre portant enfin son fruit, que la femme cueille alors. » Extrait du site www.onewoman.com, traduction Lune

« Les attitudes des hommes envers les menstruations vont du dégoût, en passant par la fuite, l'embarras, l'irritation, la condescendance, la bienveillance, la prescription de médicaments et d'hormones, quand tout bonnement les utérus ne sont pas retirés. (...) Le respect, l'appréciation, la fascination, la crainte de cette création de la Nature – tout ceci fait défaut et ostensiblement par les femmes elles-mêmes qui considèrent rarement que leur douleur et leur détresse puissent être dues au fait que leur cycle est continuellement combattu, tel un nageur luttant contre le courant. Les règles ont longtemps été une source de honte. (...) Aujourd'hui à la télé, nous voyons des serviettes hygiéniques et leurs vertus nous sont exposées – mais le liquide absorbé si efficacement est d'un bleu clinique. » www.lune.le-sidh.org

« Au cours du cycle menstruel, une femme peut passer par tous les aspects. Après, les menstruations, elle "renaît" en un sens et peut se sentir à nouveau "vierge". A l'ovulation, elle est la "mère avec toutes ses caractéristiques réceptives et nourrissantes", tandis que lorsque ses règles approchent, elle est comme la "crone", la vieille sorcière, son regard est tournée vers l'intérieur. » Ainsi s'exprime la Triple Déesse. Esther Harding nous dit que les symptômes désagréables et le fameux SPM viendraient du fait que la culture moderne ne fournit plus de rituels menstruels, obligeant la femme à souffrir seule de ses syndromes. Car si les anciennes huttes menstruelles ont pu contribuer au tabou, elles permettaient

aussi aux femmes de "communier avec leurs êtres intérieurs, de s'harmoniser aux cycles cosmiques et partager la connaissance secrète transmise à la communauté par d'autres femmes qui saignent". D'ailleurs, dans certaines cultures, isoler les femmes durant leurs menstruations permettait l'identification du pouvoir féminin à celui des chamans et des voyants plus qu'à l'attribution subéquent d'impureté. (...) La Lune, la déesse des marées, est la déesse de l'utérus aqueux et la mer primaire, source de toute vie. www.lune.le-sidh.org

« Au cours de l'ovulation, le logique cerveau-gauche est tout puissant, tandis qu'au cours des menstruations, l'instinctuel cerveau-droit règne. (...) Ces deux pics ont un sens égal, forment un tout dynamique, un yin-yang absolu, s'entrelaçant à tous niveaux. C'est le cycle lui-même qui est important, pas un pôle ou l'autre de celui-ci ; le cycle fait d'une femme ce qu'elle est. Les "valeurs de l'ovulation" et les "valeurs de la menstruation" doivent se compléter les unes les autres ; mais le patriarcat reconnaît seulement les "valeurs de l'ovulation" et base son stéréotype de femme là-dessus (...) parce que liées à la reproduction, qui est la seule raison "valable" pour qu'une femme ait des envies sexuelles. (...) Pourtant si le désir de sexualité tend à être intense lors de l'ovulation, une intensité encore plus profonde peut être ressentie lors de la menstruation. À l'ovulation, la femme est typiquement réceptive, passive, désirant la pénétration. Lors de la menstruation, elle va plus probablement être active, prenant l'initiative érotique, désireuse d'expérience pour son amour propre, indépendamment de sa fonction de reproductrice de la race. »

www.lune.le-sidh.org

FEMMES EN HERBE

Naturelles ou artificielles, plutôt que des hormones pour pallier aux possibles symptômes fâcheux des règles ou de la péri-ménopause, vous pouvez utiliser de la sauge sclérée, soit en tisane ou en gélules, soit en huile essentielle diluée à l'huile d'amande ou d'olive pour de légers massages pelviens abdominaux. Autrement, l'homéopathie et l'acuponcture aident les femmes pour qui les menstruations sont vraiment douloureuses... et à moins de pathologies graves, nul besoin de pratiquer une hystérectomie précoce ou inutile.

DE MÈRE EN FILLE

Lorsque des femmes vivent ensemble, il y a une tendance à la synchronisation des règles si elles ne sont pas sous anovulants, ce qui serait dû à l'émission, par les glandes axillaires, de substances volatiles. Solidarité féminine inconsciente qui devrait permettre aux mères, de célébrer avec elles les premières règles de leurs filles pour en saluer le côté sacré, une belle façon de diminuer les tabous pour les générations futures.

CHAUD DEVANT

Même si elle affecte aussi les hommes, la cystite est un mal que nous avons toutes connu ou presque. De simplement bénignes à carrément souffrantes, les brûlures caractéristiques chauffent l'entre-cuisse, bloquée sur le bol de toilette assez longtemps pour éplucher le journal Voir de la semaine. La phytothérapie est efficace mais en cas de fièvre, consulter un médecin.

Les plantes que la nature nous offre sont les fleurs de bruyère, la guimauve, la canneberge, les queues de cerise, la barbe de maïs, les myrtilles et l'arbusier... à la fois diurétiques et anti-inflammatoires. On y associe des plantes adoucissantes et calmantes comme la lavande ou la camomille. Du côté de l'homéopathie et sans rentrer dans le détail, le cantharis est le remède en cas d'urgence. La petite vache aussi (bicarbonate de soude), par la bouche et dans le bain, et l'eau... boire beaucoup, beaucoup, beaucoup... supprimer produits laitiers, sucres, café, épices, produits acides, alcool... et arrêter de stresser, parce que les spasmes se logent dans les terminaisons nerveuses et accentuent le phénomène.

BON SANG !

Un peu comme avec l'urothérapie totalement méconnue, il existerait un remède qui risque de faire sursauter nombre de femmes, celui de boire son sang menstruel. Emprunté notamment à toute une mythologie où l'on retrouve les tantriques, les sorcières, les Templiers, les mérovingiens ou le Graal (qui avant d'être le sang du Christ aurait été en fait le premier sang d'une vierge), ce traitement serait bourré de substances endocriniennes et aurait une action très marquée sur la pinéale, petite glande jouant un rôle essentiel dans la croissance personnelle, vestige d'un troisième œil d'antan. En effet, le sang menstruel aiderait à produire le fameux DMT, substance naturellement présente dans chaque cerveau humain (via la production de tryptamines et de mélatonine). Le sang menstruel contient aussi de la fibrine en petite quantité, peu d'azote, mais beaucoup d'acide carbonique ce qui explique qu'il ne coagule pas. Globules sanguins altérés, matière grasse, épithélium vibratile et pavimenteux, éther, chloroforme, chlorure d'éthyle, lécithine, prostaglandine, antitoxines puissantes et substances rajeunissantes comme le fer et l'arsenic raffiné... Il nous a été très difficile de trouver la composition exacte du sang menstruel qui n'a rien à voir avec le sang ordinaire, d'autant que ses bienfaits seraient probablement

différents sous pilule anticonceptionnelle puisque le cycle créé et ses saignements sont artificiels. Après avoir surmonté un inévitable dégoût, celles qui veulent s'essayer devront peut-être demander à leur amant(e) de servir d'intermédiaire, ou simplement utiliser, de façon totalement autonome, le *Diva Cup* ci-avant mentionné... comme une coupelle du Graal finalement. On ne sait pas si c'est plein de bon sang, mais au moins, l'information est là. Il y en a bien qui, malgré son goût pas vraiment suave, avalent le sperme de leur amoureux. En tout cas, nous, on n'a pas encore essayé cette sanglante thérapie, mais on n'est pas encore certaines, à sang pur sang, curieuses comme toujours, qu'on ne le fera pas...

« La plupart de cultures de l'Ouest soutiennent d'habitude que la transpiration, la salive, l'urine, les sécrétions sexuelles, le sang menstruel et les excréments sont impures. Cependant les enseignements tantriques nous disent que, lorsque le corps est bien nourri, sain et propre, tout ce qu'il produit représente une chose sacrée qui peut avoir pour nous une utilité spéciale. Dans le cadre des enseignements tantriques les plus élevés, ce sont des éléments sacrés qui sont utilisés pour des rituels mystiques, concourant à l'atteinte de la libération spirituelle. » www.yogasoteric.net

www.mum.org En anglais, le Musée des menstruations, drôle et passionnant

www.cwhn.ca Réseau canadien pour la santé des femmes

www.emcom.ca Emcom, site Internet d'information sur les perturbateurs endocriniens

www.fqpn.qc.ca/content/coalition/fiches/menstruations.php Fédération du Québec pour le planning des naissances

www.whp-apsf.ca Action pour la protection de la santé des femmes

www.cewh-cesf.ca Centre d'excellence pour la santé des femmes www.cewh-cesf.ca

www.rcsf.ca Réseau canadien pour la santé des femmes

www.rqasf.qc.ca Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

www.passeportsante.net Passeport Santé

www.ffq.qc.ca Fédération des femmes du Québec

Accepter

Il y a beaucoup de choses compliquées qui prendraient une toute autre dimension si on

les acceptait, au lieu de vouloir les changer à tout prix, sans réaliser que peut-être, plus loin, il y a un trésor qui nous attend. Animées de très bonnes intentions, en voulant faire à notre manière sans vouloir écouter ce que la vie nous dit parfois, on échappe à quelque bonheur mystérieux... en plus de se fatiguer beaucoup, parce que le contrôle, à la longue, ça use une femme, madame ! D'ailleurs, nous Vénusiennes dont la nature revient souvent à s'occuper des autres, arrivons parfois épuisées à la cinquantaine, d'avoir tant voulu bien faire toutes ces années durant, agissant sur tous les fronts, concentrées à mener la barque...sans prendre le temps de voir que nous ne nous occupions pas de notre propre bonheur finalement. Arrivées à un certain âge, nous laissons aller, heureuses du devoir accompli mais surtout de la plénitude acquise à force de résistances et d'abandons. Par contre, certaines persisteront à alimenter encore ce plaisir inconscient de gouverner et là, elles feront des grand-mères tyranniques. Mais bon, il est bien rare qu'une femme n'apprenne pas de ses leçons, et elle parvient souvent à lâcher prise ce qui lui permettra de passer d'un ego envahissant à un être suprême rempli d'amour et de détachement. Peut-être que déesse Vénus se jouerait de notre athéisme jusqu'à nous amener à suivre sa route, sans mot dire. Aller en dedans pour trouver la lumière... et accepter !

Accepter les petits bobos et les grands chagrins. Accepter de n'être plus comme avant. Accepter de ne pas savoir. Accepter le mystère, la différence, l'inconnu. Accepter d'être seule, même en couple ou en famille. Accepter de partager, toutes nos richesses et notre tristesse, et accepter d'être heureuses. Accepter d'avoir des menstruations jusqu'à la ménopause. Accepter de ne pas être aimée ou de ne pas aimer. Accepter l'injustice et la folie dans le monde. Accepter ce que l'on ne peut pas changer, pour mieux canaliser l'énergie dans ce que l'on peut changer, en étant vigilante mais en ayant confiance, en notre système immunitaire bien nourri, en notre libre-arbitre, en notre amour inconditionnel, sans dogmes ni obligations, avec responsabilité

« Ce que tu fuis, te suit.

Ce à quoi tu fais face s'efface. »

et honnêteté. Surtout avoir la sagesse de discerner ce qui peut être changé de ce qui ne le peut pas... afin d'éviter de grosses pertes de temps, et une épuisante course effrénée. De la toute puissance sacrifiée, nous pouvons ainsi toucher au bonheur en passant par l'acceptation. C'est l'histoire de toutes les femmes et c'est aussi la roue qui tourne... actrices de notre quotidien, ici et maintenant. Accepter permet alors de poser des gestes justes, dans nos achats et nos consommations, justes pour soi-même, pour la planète, l'humanité, les plantes et les animaux... respecter ce que la nature nous offre ! Ce que nous sommes est un cadeau de la vie, ce que nous devenons est notre cadeau à la vie.

Si la recherche du bien-être demeure la préoccupation des babyboomeuses, si la pratique d'exercices et la prise de suppléments de plus en plus populaires peuvent aider à aller mieux, il ne faut pas oublier que vieillir fait partie de l'existence et qu'il ne sert à rien de vouloir l'empêcher. Vieillir n'est pas une maladie, malgré la mélancolie qui nous habite à chaque bouleversement hormonal. Au contraire, ainsi que durant la pleine lune, pourquoi ne pas considérer ces états de changements comme des sources créatives... puisse l'inconnu nous faire tressaillir et nous sentir encore vivre, à travers toute cette énergie en devenir. L'industrie pharmaceutique a inventé toutes sortes de raisons pour nous vendre des pilules, avec pour complices des images très suggestives diffusées par les médias. Afin de savoir ce qui est juste et bon, il suffit peut-être de se rappeler nos grand-mères et arrière, qui ne disposaient pas de toute cette surconsommation et qui remerciaient chaque chose de la terre. Lorsque la femme avait des bouffées de chaleur, les anciennes préparaient des tisanes de sauge, tout simplement. Et elles guérissaient tout le quartier avec leurs vieux trucs transmis par leurs ancêtres depuis des générations. Quand les rides apparaissaient pour tranquillement sillonner le visage, faisant ressortir les yeux rieurs et le sourire de toute une vie, la sagesse rayonnante attirait enfants et petits enfants qui se pressaient autour de la grand-mère pour écouter passionnément des histoires d'avant.

Clinique de massage en Réflexologie Intégrale®

**Le bien-être et la santé au bout des doigts !
Allez-y, faites-vous du bien !**

Consultations en clinique, à domicile et en entreprise
Ateliers Aide à soi-même®, Chromothérapie, Métamorphose

Montréal et sa région
Références de praticiens diplômés de l'IQRI

(514) 845-1049

www.reflexologieintegrale.com

PLACE AU BEAU

On sait désormais que la pensée joue un rôle fondamental dans la santé, responsable d'ailleurs du fameux effet placebo, tout aussi valable dans l'allopathie que la naturopathie. On commence aussi à attribuer le même pouvoir aux événements qui nous arrivent, et qui ne sont probablement pas toujours le fait du hasard. Mais il est de mauvais ton de dire qu'on a une part de responsabilité dans la façon dont notre vie suit son cours, indépendamment du hasard alors, pour paraphraser Labiche, les chanceuses deviendraient celles qui arrivent à tout et les malchanceuses celles à qui tout arrive.

POUR LÂCHER PRISE

Pour aider au moral et à l'acceptation, il est peut-être temps de s'occuper d'un animal... ou d'une plante. D'avoir à se soucier de quelqu'un d'autre, en plus d'occuper utilement notre temps, nous évite de trop nous lamenter sur notre sort.

Le ficus, le rhododendron, le chat, le chien, le poisson rouge, le lézard... émettent de bonnes vibrations pour l'équilibre, l'affection et la sérénité.

Pourquoi s'en priver ?

Vieillir

« Dites à quelqu'un

qu'il y a 300 milliards d'étoiles

dans l'univers et il vous croira.

Dites lui que la peinture n'est pas sèche

et il aura besoin de toucher

pour en être sûr. »

L'HORMONOTHÉRAPIE

« Il y a un an, les instituts nationaux de la santé des États-Unis interrompaient brutalement la *Women's Health Initiative Study (WHI)*, une étude auprès de 16 608 femmes conçue pour évaluer les bénéfices par rapport à un placebo d'une combinaison d'hormones femelles (traitement hormonal substitutif ou THS) sur la santé cardiovasculaire et le risque de cancer. Par rapport à celles qui recevaient un placebo, les femmes sous THS avaient connu 29 % d'infarctus, 41 % d'accidents vasculaires cérébraux, mais aussi 26 % de cancers du sein en plus. La publication de ces résultats s'est accompagnée aux États-Unis et au Canada d'une baisse nette des prescriptions d'hormones femelles chez les femmes ménopausées.

Une étude australienne préliminaire présentée le 19 juin au 85^e congrès de la Société d'endocrinologie des États-Unis à Philadelphie apporte de l'eau à leur moulin. Le Dr Robert Jones (Memorial Medical Center, Australie) a suivi 511 femmes ménopausées qui ont reçu pendant 3 à 8 ans un peu de testostérone (hormone mâle) en sus du traitement substitutif traditionnel à base d'hormones femelles.

Résultat : chez ces femmes, le taux de cancer du sein s'est révélé identique à celui de la population générale non-traitée (240 pour 100 000 personnes par année), c'est-à-dire sensiblement plus bas que chez les femmes ménopausées qui reçoivent les seules hormones femelles (400 pour 100 000 personnes par année). Selon le Dr Glenn Braunstein de Los Angeles qui commentait ces résultats prometteurs, "des études in vitro ont déjà montré que des souches de cellules cancéreuses du sein

sont stimulées par les œstrogènes, mais que cette stimulation est bloquée lorsqu'on ajoute des androgènes". »

Thierry Souccar www.lanutrition.fr

Les forums d'Internet regorgent de témoignages féminins sur les méfaits de l'hormonothérapie de synthèse. Nous avons simplement extirpé l'un d'entre eux :

« En pérимénopause, il m'avait été prescrit de l'*Estreva*. Cela a été catastrophique bien évidemment puisque j'ai un profil à dominance œstrogénique : prise de poids, augmentation très douloureuse du tissu mammaire, migraines, œdèmes, jambes sans repos et insomnies... J'ai interrompu ce traitement, après avoir consulté ma gynécologue car je n'en pouvais plus. J'ai acheté depuis de la progestérone naturelle à Paris. Le résultat est extraordinaire : j'ai retrouvé un ventre plat, le sommeil, je n'ai plus de migraines, je n'ai plus mal aux jambes et mes seins ne sont plus tubulaires car c'était horrible ! »

« J'aimerais répondre à Fidèle à propos de la progestérone naturelle. C'est un produit formidable comme elle le dit. Soit dit en passant on la trouve en Suisse sous le nom de *Pro-vive*. Mais concernant les bouffées de chaleur et les insomnies, c'est un problème de manque d'œstrogènes qui survient à la ménopause. Essayer le *Shatavari* (*asparagus racemosus*) conjointement avec la progestérone naturelle, le résultat est fabuleux. Vous trouvez ces produits chez un thérapeute qui pratique l'*Ayurveda*. »

Santé Canada nous met en garde contre la présence de métaux dans certains produits asiatiques, mais ne connaît ni le *Shatavari*, ni l'*asparagus racemosus*, pourtant si bénéfique aux cycles hormonaux.

Appréciés par les employeurs, les professionnels de la santé et leur clientèle, les massothérapeutes professionnels diplômés de l'Institut Kiné-Concept sont partout : en SANTÉ, en SPORT, en MISE EN FORME, en SOINS et en PRÉVENTION EN MILIEU DE TRAVAIL. C'est un corps professionnel dynamique et respecté.

FAITES-EN PARTIE.

Pour plus de détails :
www.kineconcept.com

UNE CARRIÈRE EN MASSOTHÉRAPIE

Un doigté pour la vie


INSTITUT
KINÉ-CONCEPT
Enseignement et
recherche en
massothérapie

La différence qu'on ressent^{MC}

MONTRÉAL - 760, St-Zotique Est • (514) 272-KINE (5463) ou 1 800 619-5463
GATINEAU - 85 Bellefeuille, bureau 170 • (819) 243-5777 ou 1-866-885-5463

Hormones au naturel

Les hormones de laboratoires ne sont pas toutes à mettre dans le même sac. Imposture aux effets secondaires redoutables, ce sont les hormones synthétiques qui sont dommageables, comme l'œstrogène qui se trouve dans la pilule ou le THS. Mais certaines hormones existent sous forme quasiment naturelle, en gélules ou en crème. Dans ces cas, le corps les métabolise beaucoup mieux (si tant est que le foie ne soit pas encrassé) éliminant les surplus contrairement aux synthétiques. On peut tester son taux d'hormones au niveau sanguin, urinaire ou salivaire, sachant que dans le système endocrinien existe une grande interaction entre chaque glande et ses émissions ; l'équilibre et la synergie hormonale restent primordiales pour une bonne santé. Contrairement à la croyance populaire, le dosage de la testostérone libre demeure très significatif chez la femme mais de peu d'utilité chez l'homme, ce que la plupart des toubibs ont tendance à oublier, souligne l'endocrinologue du centre d'andropause de Laval, Jean Mailhot. Une baisse de testostérone entraîne fatigue, déprime et libido déficiente... parlez-en à votre docteur. Sinon, la chrysrine (extrait de la passiflore) associée à la

pipérine (extrait du poivre) augmenterait naturellement le taux de testostérone après quelques semaines de consommation.

LA CRÈME DE LA CRÈME

Concernant les THS ou thérapie hormonale de substitution avant ou après la ménopause, il est désolant de voir que nombre de femmes se font prescrire de l'œstrogène synthétique alors qu'elles en ont souvent trop dans le corps et leur environnement. Selon le Dr John Lee, dépendamment du cycle et de la condition, c'est plutôt la progestérone qui nous ferait défaut. Cette carence fort dommageable puisque la dite hormone, en formule bio-identique (et non progestine ou progestative) est celle qui équilibre ses consœurs, tout en évitant syndrome pré-menstruel, ostéoporose, kystes ovariens, seins fibrokystiques, fibromes utérins, endométriose ou ostéoporose. Disciple du Dr Lee qui a écrit de nombreux livres sur la question, Micheline O'Shaughnessy milite activement depuis de nombreuses années pour éduquer les femmes à un bon équilibre hormonal. Elle donne des conférences un peu partout dans la province et a rédigé un fascicule

artiste peintre propriétaire Michèle Brosseau



vêtements et accessoires choisis



Fet'ART

1109 Mont-Royal Est
Montréal

514-521-2873

InWear
PART TWO

SAND
WICH

V-neckport
ESPRIT

DOUCEURS, RAFFINEMENT ÉPICES, SANTÉ...





CUISINE THAÏLANDAISE
RESTAURANT & LOUNGE

(514) 270-5566

RÉSERVATION
RECOMMANDÉE

WWW.THAIGRILL.CA

5101, ST-LAURENT, MONTRÉAL, QC. H2T 1R9

sur les hormones (60 pages – 3 \$). Sur son site Internet (www.sante2000.com), on peut trouver informations et contacts pour acheter les crèmes (plus assimilables) de progestérone ou d'œstrogène naturelles ainsi que des ouvrages et des CD pour voir plus clair. On peut aussi la joindre au **1 800 486-0535**.

NETTOYER D'ABORD

Il ne faut pas jouer avec les hormones ; l'utilisation sauvage, hors suivi endocrinien, d'hormones naturelles ou synthétiques (pas trop de risques de ce côté puisqu'elles ne sont vendues que sur ordonnance) demeure une bien mauvaise idée. Nous vous suggérons donc de consulter un(e) professionnel(le) compétent(e) et de faire les examens nécessaires pour confirmer que votre équilibre hormonal est optimal. D'autre part, il est important d'être en bonne santé pour se supplémenter, notamment au niveau des artères et du foie (faire une cure d'artichaut-boldo-chardon-marie, de citron ou de curcuma avant tout traitement). Enfin, les hormones à base de gel ou de crème (comme c'est souvent le cas pour la progestérone mieux assimilable ainsi) peuvent être appliquées sur les parties tendres de la peau... mais pas les seins.

Le terme hormones naturelles ne devrait concerner que celles engendrées par le corps. Cependant, pour celles qui sont fabriquées en laboratoires, l'appellation naturelle s'utilise souvent dans le cas de production avec des plantes ou éléments de la nature, ceci afin de faire opposition aux produits de synthèse.

L'érythropoïétine ou EPO, hormone de l'oxygène, est produite par les reins et stimule la moelle osseuse pour qu'elle produise des globules rouges. Il s'agit d'une substance dopante interdite (Lance Armstrong en a fait les frais en 1999) sauf dans les hôpitaux où elle peut être employée comme médicament d'exception pour remonter les organismes déficients ou dont les reins fonctionnent mal. Des perfusions de son propre sang ou l'exposition prolongée en tente hypoxique augmentent également les globules rouges.

LE CERVEAU DANS TOUS SES ÉTATS

La sérotonine remplit de nombreuses et importantes fonctions dans le sommeil, l'appétit, la mémoire, l'apprentissage, la régulation de la température, le comportement sexuel, la fonction cardiovasculaire, la contraction des muscles ou la régulation endocrinienne. Elle est notamment précurseur de la dopamine, neurotransmetteur du plaisir. D'ailleurs, la plupart des antidépresseurs travaillent sur la sérotonine, avec de plus ou moins bons résultats et quelques effets

secondaires pas toujours connus, notamment chez les adolescents. Ce juteux marché pharmaceutique de la dépression qui augmente d'années en années se confronte de plus en plus à la médecine alternative où l'on peut trouver de beaux outils moins risqués. Pionnier en la matière, le Dr David Servan Schreiber a écrit un livre et gère un excellent site Internet, offrant sept stratégies pour guérir la dépression sans médicament (www.guerir.fr). Plusieurs membres de notre équipe ont testé, avec succès, certains des outils préconisés par DSS, comme le simulateur d'aube, la cohérence cardiaque, l'exercice quotidien, l'amour et la consommation d'omega-3... le tout ayant pour effet, justement, d'augmenter les endorphines dont la sérotonine, entre autres bonnes choses !

DHEA... MIRAGE OU MIRACLE ?

Le mythe de Faust. De l'enfance jusque dans la trentaine, la déhydroépiandrostérone ou DHEA est un neurostéroïde que les glandes surrénales produisent à profusion à partir du cholestérol. Hormone de croissance qui stimule les divisions cellulaires, elle assure aussi la production d'autres hormones comme la testostérone ou l'œstrogène, déclinant ensuite lamentablement jusqu'à épuisement des stocks. Ce déclin provoque une série de symptômes propres au vieillissement qui pourraient être ralentis par la prise de DHEA dont les effets concerneraient surtout la dépression, l'humeur, la fatigue, la mémoire, l'hypercholestérolémie, la densité osseuse (prouvée notamment par l'Université Laval qui continue ses recherches sur l'ostéoporose), la masse musculaire, le système immunitaire, l'insuffisance surrénalienne, la libido, le lupus et l'amélioration de la peau. Si après cinquante ans un examen de sang montre une carence de DHEA et qu'on décide de s'en procurer là où la vente est autorisée (c'est-à-dire pas au Canada), il est fortement suggéré d'en parler à son médecin (ou gynécologue, plus souvent ouvert à la chose) et de régulièrement effectuer des analyses sanguines. Ces tests permettent notamment d'éviter tout surdosage et de s'assurer que les gélules ne renferment pas de poudre de perlimpinpin. La pregnenolone, elle aussi interdite chez nous et grand-mère de toutes les hormones, offrirait le même genre de bienfaits, avec un travail plus spécifique sur la production de progestérone et de cortisone... même contrôle à appliquer que la DHEA. Enfin, si ça marche, on peut aussi se contenter de bien manger, bien dormir et surtout bien bouger... il paraît qu'une bonne qualité de vie équilibre naturellement le taux d'hormones. Et puis, vieillir n'est pas une maladie... si l'on n'est pas malade.

L'organisme produit des hormones à partir d'autres hormones

L'HISTOIRE DE JEANNE

Jeanne a soixante ans aujourd'hui. Elle se lève avec la même fatigue accumulée. Le café ne fait plus effet depuis longtemps... elle l'a remplacé par le thé vert, notoire antioxydant. Malgré une alimentation sensée doublée de saines émotions, un peu d'exercice et de l'amour à revendre, Jeanne sent depuis quelques mois que son énergie décline. Elle a beaucoup travaillé dans sa vie tout en élevant seule ses trois enfants. Peut-être que durant tout ce temps, elle a hypothéqué plusieurs fois ses réserves vitales. Nonobstant son habilité à trouver des ressources dans la nature et sa confiance, elle demande un bilan sanguin. Tout semble réglementaire sauf un taux très bas de testostérone, ce qui est peu important commente le médecin. Jeanne ne sait pas encore qu'il est en contradiction avec certains endocrinologues. Fatigue et déprime persistant en plus d'une basse pression, elle ne s'avoue pas vaincue, refusant les diagnostics ultimement proposés par l'impuissance médicale, à savoir la ménopause (sa copine depuis dix ans) ou le syndrome de fatigue chronique, tous deux très en vogue.

Toujours curieuse, elle fouille sur Internet. Comme d'habitude, Google répond à ses mots clefs en lui envoyant plusieurs pistes. « Baisse de DHEA » et « insuffisance surrénalienne » retiennent l'attention de notre sexagénaire, deux maux quasi-indubitables pour les baby-boomeuses, car le stress et l'âge ont une action inhibitrice sur les réserves d'hormones dans l'organisme. Tiens donc !

Par des études croisées, Jeanne fait le tour de la question pour réaliser que la DHEA, mère des hormones, semble l'un des meilleurs remèdes aux effets du vieillissement, avec une panoplie de conséquences positives qui feraient rougir d'envie bien des laboratoires pharmaceutiques. Mais pourquoi donc alors, d'un continent à l'autre, tant de mises en garde, tant d'informations alarmistes, tant d'études contradictoires ?

L'hormone dite de Jouvence demeurant interdite au Canada mais non aux États-Unis, un ami de Jeanne lui en rapporte de New York. Armée de sa copieuse documentation et à l'écoute de son corps, la vénusienne grisonnante commence le traitement. Dès la quatrième prise, elle sent un effet. Placebo répondent les amis !

Riez donc, pense t-elle en silence. Au bout d'une semaine, l'énergie est perceptible avec, en plus, un sacré zeste de bonne humeur. Elle se réveille en forme et sereine, se concentre mieux, panique moins, se repose plus facilement. Quinze jours plus tard, Jeanne reste zen. Elle consomme alors 50 mg quotidiennement qui, selon les études positives, reste une dose raisonnablement souhaitable pour satisfaire les pathologies relatives au troisième âge.

L'HISTOIRE DE SUZANNE

De l'autre côté de l'Atlantique, la mère de Jeanne souffre d'une polyarthrite rhumatoïde et d'un paquet d'autres troubles qui lui empoisonnent l'existence. Qui plus est avec ses 80 ans, la production de DHEA par ses surrénales est quasiment nulle. Après avoir entendu sa fille lui décrire son ravissement et lu toutes les mises en garde, maman Suzanne décide de tenter elle aussi l'expérience. Du fin fond de sa petite ville bourgeoise, elle convainc docteur et pharmacien de lui préparer la fameuse hormone, très réglementée en France (préparations magistrales seulement). Des échanges outre-atlantique assurent le partage de cette expérimentation qui se vit donc à deux. Non seulement, Suzanne perçoit les mêmes bienfaits que sa fille (de 25 à 100 mg augmentés graduellement), mais en plus elle ne sent plus les douleurs dans ses genoux et ses mains alors que le lupus semble se calmer... en seulement trois semaines !

Quant à Jeanne, elle a retrouvé l'essentiel de ses fonctionnalités, sexuelles incluses... justement, la déhydroépiandrostérone est une hormone productrice de testostérone. Elle retourne voir le médecin et lui demande un dosage de DHEA, tant qu'à faire ! Il la regarde interloqué et s'exécute toutefois, après avoir marmonné un discours moraliste sur l'utilisation des produits dopants pas du tout adapté à la demande de madame. Une semaine plus tard, les résultats tombent. La testostérone a légèrement remonté (grâce à la DHEA), les taux d'œstrogènes sont bons et les taux sériques de DHEA sont dans les normes. Jeanne peut maintenant ralentir sa prise de l'hormone miracle, et en prendre seulement au besoin, sans oublier de faire quelques tests afin de vérifier le bon cours de son vieillissement.

TOUT EST BIEN QUI FINIT BIEN

Nostalgique de ces années heureuses où tout lui réussissait du matin au soir, Jeanne est bien contente. Elle a repris sa qualité de vie en mains : repas santé, marches, massages, relaxation, hydratation, suppléments de base (omega-3, magnésium, groupe B, probiotiques, antioxydants). Finis les symptômes. En l'espace de trois mois, sa fatigue a complètement disparu, sa motivation est totalement revenue... elle se sent comme à trente ans, dans un corps de soixante qu'elle n'a strictement pas envie de retoucher... d'autant que sa peau est devenue si belle.

Nulle envie non plus de brûler cette nouvelle énergie bienfaisante. Les premiers temps, Jeanne courait partout, effrénée à l'idée de mener de nouveau à bien tous ses projets sans limites ni résistances. Graduellement, elle réalise qu'elle doit être vigilante sur la juste utilisation de ce feu sacré. Chaque stress et produit toxique attaquant l'équilibre hormonal, l'importance d'une vie calme, joyeuse et active revêt toute son importance, bien plus qu'à vingt ans, lorsque jeune femme elle découvrirait la vie avec jouissance, s'abreuvant à une fontaine qu'elle croyait inaltérable.

DES HO ET DES AH !

Il faut savoir que certains chercheurs mentionnent une possibilité de cancers hormonaux dépendants pour les personnes à risques. Dans le bénéfice du doute et en cas d'antécédents, mieux vaudrait donc s'abstenir. En revanche, un bas taux de DHEA a été démontré chez nombre de personnes atteintes de certains autres cancers. D'ailleurs, si la DHEA était nocive comme le prétendent certains chercheurs, nous aurions du toutes être malades avant l'âge de 35 ans, lorsque le corps en produisait le plus. Tout comme avec les hormones de synthèse vendues sous prescription, il convient pourtant de vérifier régulièrement les taux de cholestérol, d'hormones (dont les stéroïdes) et de tolérance au glucose pour éviter une prise anarchique de DHEA, à oublier par ailleurs en cas d'insuffisance hépatique, de transpiration excessive, d'acné, d'hirsutisme, de résistance à l'insuline, de grossesse ou d'allaitement. De 25 à 50 mg par jour (200 mg en cas de lupus) seraient suffisants pour retrouver des taux normaux de DHEA (le double chez l'homme) dépendamment de l'âge mais hors pathologie, il ne serait pas nécessaire d'en prendre quotidiennement. Les naturopathes suggèrent toujours, avec raison, de chercher d'abord les solutions au sein de la qualité de vie... sans pour autant se rabattre sur les THS homologués, ou non.

UN BRIN D'HISTOIRE

En 1931 l'allemand Adolf Buternandt (prix Nobel de chimie en 1939) reconnaît la DHEA sous sa forme libre

dans les urines. En 1958, le Français, Max Fernand Jayle, professeur de biochimie à la faculté de Médecine de Paris, découvre la baisse des taux de DHEA au fur et à mesure du vieillissement ; le professeur Étienne-Émile Beaulieu, endocrinologue réputé dont les travaux sur la DHEA ont été publicisés, était l'un de ses élèves les plus proches. Dans les années 1970, une série d'études internationales laisse entrevoir les effets potentiels de la DHEA. Ce n'est qu'en 1994 que le professeur Samuel Yen publie les premiers essais positifs chez l'humain.

UN CADEAU EMPOISONNÉ

Lorsque le professeur Étienne-Émile Baulieu a rendu public le fruit de ses recherches sur cette hormone, il ne savait peut-être pas qu'il ouvrirait une boîte de pandore. Car face aux promesses de jeunesse un peu hâtivement exposées par les médias, la population vieillissante se mit à croire aveuglément à une pilule miracle apportant la forme sans effort. Le clan opposé s'est mis en branle, orchestré par les compagnies pharmaceutiques voyant d'un très mauvais œil la concurrence que la DHEA peu dispendieuse pouvait faire aux produits chimiques vendus sous prescriptions, dont les fameux THS. Substance naturelle, bien que considérée comme stéroïde, impossible à breveter, la DHEA, malgré tous ses bienfaits, ne semble pas intéresser les gros laboratoires canadiens, peu encouragés par un gouvernement ultra-conservateur. Qui plus est, les États-Unis en autorisant la vente comme supplément alimentaire sans contrôle sur sa fabrication, ont ouvert un débat sur la mauvaise qualité de la molécule, débat généralisant la médiocrité en omettant les bonnes compagnies. C'en était fini de l'engouement et les affirmations dithyrambiques des uns furent remplacées par les articles diffamatoires des autres. Certains scientifiques continuent quand même les recherches de par le monde, multipliant les expériences prouvant l'efficacité multiple de la fameuse hormone. À ce jour, il est bien dommage que, face aux besoins grandissant des baby-boomeuses, Santé Canada n'ait pas encore autorisé la commercialisation de la DHEA (car il n'est pas interdit de la consommer). En l'absence de promotion de ce traitement chez les médecins, puisque l'industrie pharmaceutique ne s'y intéresse pas, la mère des hormones voit son champ d'action diminué. Le Comité international olympique n'aide pas vraiment la cause, interdisant aux athlètes de consommer de la DHEA, au même titre que tous les autres stéroïdes anabolisants.

DIOSGÉNINE OU DHEA ?

Provoqué par l'âge, le stress, le manque d'antioxydants et la prise de diurétiques, un bas taux de DHEA représente le facteur commun à tous les phénomènes dégénératifs. Pour y faire face, le marché offre depuis quelques temps un produit attirant l'intérêt, la diosgénine (isolée du soya, de l'igname ou du trèfle) qui aurait la

propriété de produire de la DHEA. Toutefois, l'organisme humain ne possède pas l'équipement enzymatique nécessaire à la biotransformation de cette diosgénine, pourtant fort utile pour d'autres applications sur la santé. Les allégations portant sur des produits stimulant « naturellement » la production de DHEA paraissent donc dénuées de tout fondement. Par ailleurs, même fabriquée en laboratoire, la mère des hormones reste un produit quasi naturel puisqu'elle est produite à partir de l'igname sauvage et d'enzymes. À noter que le scalène présent dans l'huile de foie de requin ou l'huile d'olive demeure un excellent précurseur de DHEA, tout comme en homéopathie les produits surrénaux 4ch ou pinéale 4ch... thérapies probablement moins risquées que les THS ou certains autres médicaments dont certains ont pu s'avérer mortels malgré les études réalisées.

De tous les continents, de toutes les discussions, de tous les forums... cette hormone qui a promis tant de miracles paye cher aujourd'hui une couverture médiatique trop rapidement et mal orchestrée. La clientèle visée est large : les baby-boomers. Cette génération de jeunes fous qui refaisaient le monde dans les années 1960-70 devient retraitée, arthritique, vieillissante, mais toujours aventurière malgré l'usure. S'il y a celles qui s'en remettent à la science médicale, aveuglément, sans discuter sur le chimique qu'on leur inflige, un peu comme les paroissiennes auprès de leur curé, il y a aussi celles qui veulent comprendre, s'impliquer dans le processus de leur corps. Pour ces Vénusiennes curieusement responsables, le domaine est vaste...

www.passeportsanté.net
<http://biogassendi.france.com>
www.nutranews.org
www.vivre100ans.fr

EN MARTINIQUE, LES TRADITIONS SONT UNE SECONDE NATURE.

Colombo, yole, punch, biguine, zouk, Vaval, Blaff, Féroce... Si pour vous, c'est du chinois, les Martiniquais se feront une joie de vous faire découvrir les plats, danses, fêtes, objets, musiques, littératures... qui se cachent derrière ces mots riches en couleurs.



COMITÉ MARTINICAIS DU TOURISME
 1800, McGill College, bureau 1010
 Montréal QC Canada H3A 3J6
 Tél sans frais: 1-866-313-7262
 Fax : 514-844-8901
www.martiniquetourisme.com
tourist.martiniquemontreal@qc.aira.com

La Martinique
 FLEUR DES CARAÏBES

Mourir

Jocelyne Légaré se démarque vraiment dans le monde du deuil. Artiste dans l'âme (elle vient de terminer un film sur l'artiste Molinari, son conjoint décédé), propriétaire de la compagnie Alfred Dallaire Memoria, elle entreprend régulièrement avec son équipe de nouveaux projets, comme sa maison d'édition qui produit de très beaux livres ou l'ouverture du Salon B, il y a quelques années. C'était une première ! Lieu d'exposition, café, bibliothèque, atelier d'art-thérapie... afin de permettre aux communs des mortels de mieux vivre la mort justement. Sur deux niveaux, l'endroit est aussi magnifique que futuriste et le personnel particulièrement sensibilisé à la question du deuil... à l'instar de plusieurs cultures ancestrales où le départ d'un proche se voit comme une transition, sans tabou empêchant d'accepter et d'exprimer les émotions. D'ailleurs, il y a eu ici quelques célébrations, dont la fête des morts mexicaine, colorée et expressive. Pour mieux témoigner encore, Rita Lafontaine recommande et participe aux *Vidéo mémoire* (495 \$ ou 250 \$ avec pré-arrangements, incluant le studio, le montage et l'assistance de Rita) qui reste une formidable occasion de laisser sa marque. Aussi, un tout nouveau service de généalogie appelé Vos origines qui retrace la lignée paternelle et maternelle, avec un bref historique et une mise en contexte générale au sein de la Nouvelle France (195 \$ dans le cadre d'un préarrangement ou 395 \$ sans), ce service ne s'adressant qu'aux familles d'origine canadienne française.

Salon BiblioCafé, 4231, rue Saint-Laurent et le bureau chef, 1115, avenue Laurier Ouest, à Montréal 514 277-7778 (une douzaine de succursales à et autour de Montréal dont le magnifique Mausolée Saint-Martin de Laval) www.memoria.ca

En occident, la mort demeure un sujet tabou. Ailleurs, quitter la vie peut être synonyme de fête... les amis célèbrent le passage à une autre dimension, et la joie s'installe alors qu'on dit au revoir au partant. En Amérique du Nord, aborder l'aspect funéraire reste encore une démarche administrative. Vivants, nous sommes isolés face à cette mort qui indubitablement arrive à tous, tôt ou tard. Alors que quelques poètes tourmentés se plaisent à dire que c'est la peur de vivre bien plus que celle de mourir

« **Rendre l'âme d'accord, mais à qui ?** »
(Serge Gainsbourg)

qui nous consume, regarder la mort en face permet probablement de vivre sa vie, et son départ, plus intensément.

LES SOINS PALLIATIFS

Ayant pour objectif de soulager les souffrances des personnes en fin de vie, dans le respect et la dignité, les soins palliatifs prennent une part de plus en plus importante au sein de la santé, le Québec étant pionnier dans le domaine. Parmi les différents organismes qui se consacrent à la cause, en voici deux au sein desquels on peut trouver toutes les informations pertinentes pour bien accompagner un mourant, quel qu'il soit.

www.aqsp.org Association québécoise de soins palliatifs 514 282-3808

www.acsp.net Association canadienne de soins palliatifs 613 241-3663 ou 1 800 668-2785

LE TESTAMENT BIOLOGIQUE

« Je suis tout à fait contre l'acharnement. Il permet au médecin d'éviter de se poser des questions. La personne est fichue, on le sait. Elle gémit. Elle pousse des cris. C'est insupportable ! (...) Pour moi, oui, c'est de la torture. Quelqu'un qui va mourir, au lieu de lui prendre la main, d'essayer de l'apaiser, on lui prend encore sa température. On l'entube. On l'astreint à de douloureux examens désormais inutiles. Quand on ne le gave pas de force. C'est inhumain ! » (D^r Véronique Vasseur, *l'Hôpital en danger*, 2005).

L'euthanasie est interdite... mais pas le testament biologique ni le mandat d'incapacité, qui représentent une bonne alternative pour dignement quitter ce monde. Le testament biologique est un document par lequel on peut dicter nos volontés dans l'éventualité où nous serions incapables un jour de les exprimer (état végétatif ou coma). Ce document précise alors à nos proches et aux médecins ce que nous acceptons ou non comme traitements médicaux avant de quitter ce monde, incluant le don d'organes. Il suffit de libeller une lettre signée de son nom devant notaire qui stipule un certain nombre de souhaits visant à stopper l'acharnement thérapeutique. Lorsque la vie signale qu'elle veut quitter, c'est à l'individu et lui seul de décider de quelle façon il souhaite passer à trépas.

LE MANDAT D'INAPTITUDE

Il donne à la ou aux personnes choisies les pouvoirs de prendre des décisions importantes pour représenter la personne devenue inapte, et à nul autre. Le mandat élimine le besoin de présenter des requêtes dispendieuses au tribunal, de constituer un conseil de famille, d'être obligé de recourir aux opinions de gens qui ne connaissent pas les besoins et désirs de la personne devenue inapte ou encore d'impliquer le Curateur public du Québec. Une personne ne pourrait, du jour au lendemain, être considérée inapte sans de très bons motifs. Pour empêcher tout abus, une procédure stricte fut mise sur pied dans le Code civil du Québec. Ainsi, avant qu'un mandat d'incapacité ait tous ses effets, le mandat doit être « homologué ». Il s'agit d'une procédure par laquelle le tribunal constate l'incapacité du mandant et vérifie la validité du mandat. Une évaluation médicale et psychosociale constatant l'incapacité du mandant est requise. L'incapacité peut être permanente ou temporaire. Si la personne inapte redevient capable de prendre soin d'elle-même et de ses biens (par exemple en émergeant d'un coma) la personne peut retrouver tous ses droits civils et le mandat peut être révoqué. Le mandat n'est pas réservé exclusivement pour les gens plus âgés. Au contraire,

une personne plus jeune et active devrait avoir un mandat, car un accident (automobile, travail, sport...) ou une maladie soudaine peut retirer de façon temporaire ou permanente les facultés de cette personne à prendre des décisions concernant sa personne et ses biens.

Sur www.avocat.qc.ca et bien d'autres sites encore, mais aussi chez un notaire ou en librairie, on peut commander le testament biologique de six pages pour une vingtaine de dollars (34 \$ en couple) incluant un guide de rédaction. Le mandat d'incapacité quand à lui coûte 24,50 \$ (39 \$ pour le couple) beaucoup plus cher devant notaire. Une trousse testamentaire est également disponible au prix de 50 \$ pour une personne et 80 \$ pour le couple. Toutefois, ce testament devra être validé par un notaire après le décès. Pour éviter ça, le testament classique existe, par Internet plus une visite du notaire à 210 \$ pour une personne (390 \$ pour deux). Le tout peut se faire en ligne ou par courrier.

Le choix qui nous reste, nous autres occidentaux, c'est de nous affirmer, dans la vie comme dans la mort. Peu importe la peur que nous avons d'en parler, ce départ nécessite un dialogue entre soi et soi-même (et les autres accessoirement). Facile à dire !...

Thai Yoga Massage

le meilleur du massage et du yoga



Lotus Palm
www.massagethailandais.com

5337 St-Laurent suite 240
Montréal, Qc
(514) 270-5713

Se libérer

UNE ÂME À L'AMER

Même si nous sommes d'invincibles Vénusiennes, nous sommes aussi très humaines, toutes, avec nos forces et nos faiblesses. C'est normal et c'est bien ! Sauf qu'on peut se laisser glisser dans la vague d'une dépendance jusqu'à être emportée par le courant. On entend abondamment parler de certaines substances toxiques, mais il existe une foule d'autres drogues pernicieuses, qu'elles soient reconnues comme telles ou non, légales ou pas, obligatoires comme la bouffe, nécessaires comme l'amour ou marginales comme l'héroïne. Quand on en arrive à vivre pour consommer et consommer pour vivre, qu'une fois c'est trop et mille fois jamais suffisant, il est peut-être temps de réagir. Si on accepte l'idée d'être aidée, on peut toujours attraper l'une des bouées de sauvetage proposées par les *fraternités Anonymes* qui sont libres, gratuites, apolitiques, non religieuses, confidentielles, solidaires, internationales et visiblement efficaces, même si, comme

« Il faut porter en soi un chaos
pour pouvoir mettre au monde
une étoile qui danse. »
(Nietzsche)

avec toutes les méthodes, beaucoup d'âmes à la mer retournent à leurs anciennes vagues après quelques temps de sobriété... Pourtant, la persistance gagne souvent, d'autant que, comme l'écrivait si bien le poète et philosophe Rainer Maria Rilke : « ce n'est pas le chemin qui est difficile, c'est le difficile qui est le chemin ». Sur le site Internet des fraternités figurent notamment la liste des réunions-partage, souvent dans toute la province, le midi ou le soir, chaque jour, axées sur les douze étapes que les alcooliques Bill et Bob ont mises en place en 1935. L'humilité de reconnaître sa déficience, les grosses accolades et le rappel persistant à la spiritualité (et non la religion) peuvent surprendre les plus timides. D'accord ou non sur la formule, il y a toujours, quelque part, ce lieu d'amour où l'accueil s'exprime sans jugement, pour parler ou écouter, avec un bon café et de la chaleur humaine, ce qui est très précieux parfois quand on touche un bas-fond.

www.aa-quebec.org Alcooliques anonymes
www.naquebec.org Narcotiques anonymes, toutes les substances
www.emotifs-anonymes.org Émotifs anonymes
www.al-anon-alateen-qc.ca (Parents et amis d'alcooliques ouest du Qc)
www.al-anon.alateen.org (Parents et amis d'alcooliques est du Qc)
www.cocainomanes-anonymes.org
www.deprimesanonymes.org
www.eada.qc.ca (Enfants ou adultes de famille dysfonctionnelle ou alcoolique)
www.daa-quebec.org (Dépendants affectifs anonymes)
<http://dasa-slaa-mtl.cbti.net> (Dépendants affectifs et sexuels anonymes)
www.sa-quebec.org (Sexologiques anonymes)
www.gamblersanonymous.org (Gamblers anonymes, jeu compulsif)
www.outremangeurs.org (Outremangeurs anonymes)
www.nicotine-anonymous.org (site mondial, dépendance au tabac)

Pour en savoir plus sur les drogues et dépendances, quelques sites Internet sont excellents dont www.lecerveau.mcgill.ca où l'on peut voir de façon très imagée l'action de toutes les drogues sur nos neurones dans la rubrique *Quête du plaisir et paradis artificiels*. On y apprend par exemple à quel point dopamine et sérotonine jouent un rôle important dans la consommation de substances, y compris la nicotine ou la caféine. Aussi www.toxquebec.com, un site notamment géré par la *Maison Jean Lapointe / Pavillons du nouveau point de vue*, deux centres d'accueil pour adultes et adolescents vivant des problèmes de dépendance. Liens, boîte à outils, témoignages, fiches techniques, humour... tout y est. On peut aussi appeler **Drogue, aide et référence** 24h sur 24 et 7 jours sur 7 au 1 800 265-2626. www.info-reference.qc.ca
www.maisonjeanlapointe.com
www.nouveaupointdevue.com
www.toxicoquebec.com (blog indépendant sur les dépendances)
www.gripmontreal.org (site d'informations très complet pour les jeunes et les moins jeunes)

La pierre philosophale

La poudre d'or monoatomique baptisée « pierre philosophale » par les alchimistes s'appelait *shem-an-na* chez les Mésopotamiens, *mfkzt* (traduction du hiéroglyphe sans voyelles) chez les Égyptiens et *manna* chez les Juifs (littéralement qu'est-ce ?) tandis que les Alexandrins la vénéraient comme un cadeau du ciel. Ont évoqué ou ont été impliqués dans l'existence de cette fameuse poudre les hermétistes, la Toison d'or, le roi Salomon, Aaron, Moïse et l'Arche d'Alliance, l'Ancien Testament, le grec Zosime, les califes, les chercheurs de Graal, les rose-croix, les francs-maçons, l'évêque Albert Legrand, le britannique Roger Bacon, saint Thomas d'Aquin, le médecin Arnaud de Villeneuve, son disciple espagnol Raymond Lulle, l'écrivain français Nicolas Flamel, Isaac Newton, le chimiste Pierre-Joseph Macquer, le moine bénédictin Basile Valentin (nom d'emprunt évoquant le mercure) et son salvateur antimonium, le suicidé Docteur Price dernier alchimiste connu et plus récemment l'écrivain Laurence Gardner, l'agriculteur David Hudson ou encore Joanne Kathleen Rowling, avec son héros Harry Potter (http://fr.wikipedia.org/wiki/Joanne_Kathleen_Rowling).

Pourtant, de nombreux chimistes, dont les premiers furent Figuié (avec quelques réserves) et Berthelot au 18^e siècle, ont réfuté la pierre occulte, ce qui a incité les philosophes alchimistes (de l'arabe *al-kimiya*), qui codaient déjà leurs écrits, à se cacher encore plus, d'autant que quelques charlatans avaient été démasqués. Le franc-maçon Duchanteau a même perdu la vie en tentant par deux fois de s'enfermer durant de longues journées pour ne boire que son urine, persuadé qu'il trouverait ainsi la fameuse pierre... le deuxième essai lui ayant été fatal. Il voulait réunir l'inférieur et le supérieur tandis que le feu (sa chaleur), le vase (son corps) et la matière (son urine, salée) devaient se retrouver dans le même sujet, à la façon alchimique.

Bien qu'il soit en poudre, on nomme l'or monoatomique « pierre philosophale » à cause de sa nature fixe qui résiste à l'action du feu. C'est de l'or, plus pur que le plus pur, fixe et incombustible comme la pierre, mais en apparence c'est une poudre très fine. But suprême de

l'alchimie censée transformer les métaux vils en métaux précieux capable de guérir tous les maux et d'augmenter la conscience en retrouvant la première sagesse adamique (d'Adam) pour laquelle il était nécessaire de faire taire l'ego. Pourtant les alchimistes se distinguaient des théologiens et kabbalistes par une observation intense de la nature et de tous ses éléments. Inscrite dans une démarche globale dont la pierre philosophale serait l'aboutissement, la fabrication reposait sur tout un protocole. Sous l'influence des astres, les éléments étaient séparés (sels, soufre, plomb, mercure, argent, or...) purifiés et exaltés avant d'être conjoints, dans une longue cuisson de plusieurs mois au sein d'un four athanor spécial, jusqu'à obtenir la fameuse poudre, d'abord noire, puis blanche et enfin rouge foncé. Les maîtres auraient été quasiment invincibles en consommant l'or monoatomique qui posséderait en outre des pouvoirs lévitationnels et transmutationnels. Fait intéressant, le principe d'alchimie rejoint étonnement l'*ayurveda* indienne, elle-même correspondant en plusieurs points à la médecine spagyrique de Paracelse pour qui le soufre, le sel et le mercure libéraient la Quintessence. L'homéopathie, les oligoéléments et les préparations colloïdales le rendraient fou de joie aujourd'hui.

Le sujet reste peu connu du grand public, peut-être parce que les partisans de cette science ont toujours eu pour maxime « savoir, oser, se taire ». Selon la plupart des références, la pierre philosophale serait aussi une métaphore de l'alchimie intérieure nécessaire pour s'élever à partir d'éléments trinitaires (le corps, l'âme et l'esprit)... ou la participation au Grand Œuvre (transformation de soi) tout en évoluant vers la connaissance absolue. Ainsi transmuter du plomb en or reviendrait à faire évoluer ce qui est instinctif chez l'homme en une sorte de conscience, démarche très philosophique en somme, appuyée par une glande pinéale particulièrement active (le système endocrinien est souvent cité dans les recherches).

Au 20^e siècle, c'est l'agriculteur David Hudson qui remet l'or monoatomique sur la scène scientifique. Sa terre

souffrant d'un taux élevé de sodium qui durcissait la surface et la rendait étanche à l'eau, il injecta en 1976 de l'acide sulfurique dans le sol afin de rompre cette croûte. En analysant les composants qui n'avaient pas été dissous par l'acide, il découvrit une mystérieuse matière brillante entièrement composée de métaux platinoïdes sous une forme jusque-là inconnue de la science. Il fit chauffer et refroidir régulièrement ce matériau, ce qui eut pour effet une fluctuation de son poids gravitationnel. David observa également qu'à une certaine température, il se désagrégeait pour devenir une poudre mono-atomique (un seul atome) et qu'à ce stade, son poids diminuait de façon spectaculaire à 56 % du poids d'origine. Une montée en température jusqu'à 1160° C transformait cette substance précieuse en un verre merveilleusement clair, tandis que son poids retrouvait les 100 % d'origine. Cela semblait impossible, mais l'expérience fut répétée de nombreuses fois ! En chauffant et en refroidissant régulièrement la chose sous des gaz inertes, il découvrit que le refroidissement portait l'échantillon à un poids incroyable égal à 400 fois sa valeur d'origine ; en le chauffant à nouveau, le poids diminuait à moins que rien, une valeur largement négative. Ce n'était pas simplement la disparition visuelle de la substance mais son transport dans un plan alternatif parallèle, une cinquième dimension de l'espace-temps. La démonstration en fut faite lorsqu'il tenta de la remuer et de la ramasser avec une spatule, de telle sorte que, lorsqu'elle réapparaîtrait à la vue, sa position soit différente. Mais toute la substance réapparut exactement dans la même position et la même forme qu'au départ. Par ailleurs, lorsqu'il retira l'échantillon du plateau, il s'aperçut que celui-ci était plus lourd que lorsque le matériau s'y trouvait et que la substance possédait la propriété de transférer son apesanteur à l'objet qui le contenait. En d'autres termes, même le plateau était en lévitation ! Ceci correspondait exactement à l'ancien texte alchimique alexandrin qui, 2000 ans plus tôt, disait de la Pierre en or du Paradis que : « la matière surpasse en poids sa quantité d'or d'origine, mais une fois transformée en poudre, elle ne fait pas le poids en balance avec une plume ». Donc la substance était un supraconducteur naturel à champ magnétique nul, repoussant également les pôles magnétiques nord et sud, tout en ayant le pouvoir de lévitation et d'emmagasiner n'importe quelle quantité de lumière et d'énergie. Au début des années 1990, des articles concernant les atomes furtifs commencèrent à être publiés dans la presse scientifique, confirmant que tous les éléments découverts par Hudson existaient certainement en l'état monoatomique. Ceux-ci incluaient l'or et le groupe des métaux platiniques : l'iridium, le rhodium, le palladium, le platine, l'osmium et le ruthénium. Alors Hudson déposa ses brevets, faisant

classer les substances en tant qu'éléments mono-atomiques à réarrangement orbital (EMRO ou ORME en anglais) à « haut-spin déformé asymétriquement ». Ces substances sont supraconductrices parce que les atomes à haut-spin peuvent transmettre l'énergie de l'un à l'autre sans aucune perte. Toutes ces découvertes seraient fondamentales pour la santé, notamment sur la structure de l'ADN et la guérison du cancer.

L'information circulant aujourd'hui sur toute la planète par le biais d'Internet, nous sommes à même aujourd'hui d'être informées, même si ce n'est pas facile de départager l'information de la désinformation et du canular. Ceci dit, sont-ils charlatans qui profitent de notre sommeil... avant que la clarté ne nous habite, ou véritables philanthropes militant pour un monde meilleur, ces quelques entrepreneurs qui offrent sur leur site Internet de la poudre d'or étherique (blanche) ou autres substances s'inspirant de la fameuse pierre philosophale, avec même pour certains des modes d'emploi de fabrication maison qui nous laissent bouche bée ; le modernisme fait une considérable différence entre les pratiques du Moyen-Âge et celles du 21^e siècle, notamment avec des accélérateurs de particules.

En tout cas, la supraconductivité de l'or monoatomique, l'une de ses caractéristiques principales, a été déclarée par certains de nos contemporains comme étant la propriété physique la plus remarquable de l'univers. À l'heure où nous mettons sous presse, nous avons obtenu des gélules et nous apprêtons à les essayer de façon sublinguale, comme toujours habitées par cette certitude : peut-être que oui, peut-être que non !

Une équipe de chercheurs a prélevé la bactérie *Ralstonia metallidurans* dans 80 % des échantillons d'or recueillis au sein de deux mines australiennes distantes de 3000 kilomètres. Après avoir méticuleusement observé cette curiosité de la nature, ils ont remarqué que la bactérie avait la particularité de jouer un rôle dans la création de paillettes ou granules du métal précieux, transformant ainsi uniquement les métaux lourds dans le sol, un peu comme la mythique pierre philosophale avec le plomb. En général, ces métaux sont nocifs pour presque toutes les formes de vie mais la *Ralstonia metallidurans* a su s'adapter à son environnement en devenant une véritable usine dépolluante pour les sous-sols australiens... à suivre !

« La plupart des gens vivent extrêmement restreint de leur potentiel. Ils n'utilisent qu'une infime partie de leur conscience et des ressources de leur esprit, de la même façon qu'une personne qui se serait habituée à mouvoir uniquement son petit doigt au lieu de mouvoir tout son corps. » William James en 1958

Voir la lumière

« **M**on pays ce n'est pas un pays c'est l'hiver... » Si la neige et le soleil donnent une belle couleur à notre obèse saison, les jours trop courts quant à eux sont source de spleen. Conseillère en lumniothérapie, Monique Paré nous explique que la déprime saisonnière, loin d'être un caprice, provient d'une baisse de certains neurotransmetteurs parfois dramatique pour certaines personnes, particulièrement en décembre et en janvier : fatigue, goût excessif pour les hydrates de carbone, perte de libido, gain de poids, hypersomnie... des symptômes qui disparaissent en s'exposant 30 minutes chaque matin à la même heure devant une lampe riche de 10 000 lux et dépourvue d'UV. Les lève-tôt et les travailleurs de nuit profitent également du simulateur d'aube qui reproduit graduellement le lever du jour, permettant un réveil originel. Alors, faute de ne pouvoir hiberner comme les ours sous nos latitudes nordiques, on reste en activité pour notamment s'offrir les lux de la lumniothérapie (230 \$ la lampe)... ce qui, soit dit en passant, n'est pas un luxe et ne trouve surtout pas d'équivalence dans le marché des luminaires (même ceux de culture hydroponique). Certains magasins d'aliments naturels, quelques pharmacies et boutiques de santé vendent les produits *Northern Light* que l'on peut aussi se procurer par Internet.

Monique Paré à Québec 1 877 337-3544
www.northernlighttechnologies.com

UNE HISTOIRE DE RÉTINE

Marc Hébert, chercheur en photobiologie au Centre de recherche de l'université Laval Robert-Giffard effectue depuis trois ans un important travail sur la dépression saisonnière qui affecte sérieusement 2 à 3 % de la population canadienne (25 % de façon modérée). Il a découvert

que la plupart des personnes qui souffrent du blues hivernal auraient un problème de rétine n'ayant rien à voir avec la vision, dérèglement qui provoquerait une mauvaise production de dopamine et sérotonine, donc par voie de conséquence, de mélatonine.

www.cruirg.ulaval.ca

ET LA LUMIÈRE FUT...

En Europe, certains hôpitaux offrent des séances d'exposition aux lampes de lumniothérapie. Ils ont même inventé les *Luminettes portables* qui permettent de s'exposer chaque jour tout en continuant notre train-train quotidien, déplacements compris, pas loin de 500 \$ quand même... Le Québec, quant à lui, se démarque avec la toute nouvelle initiative de la STM ou Société de Transports de Montréal. Ce sont 423 voitures de métro qui seront rénovées selon un concept tout nouveau incluant la lumniothérapie intégrée, initiative vraiment incroyable pour une institution.
<http://shopping.kelkoo.fr>

LE LASER ET LA LUMIÈRE

Enfin, il reste la possibilité de se rendre dans les **Centres Stop** qui ont élargi leur procédé de laser doux aux blues de l'hiver, expérience inédite pour les nombreuses dépressions saisonnières, plus souvent identifiées chez le genre féminin. Au cours de plusieurs séances, en changeant simplement quelques points d'exposition au laser, le même principe est utilisé pour arrêter de fumer. La stimulation de l'hypothalamus et de la glande pinéale aident à équilibrer les processus hormonaux, dans lesquels notamment la mélatonine est impliquée. À noter que le prix du traitement baisse en janvier, résolutions du Jour de l'An obligent...

514 499-6911 www.stoptabac.ca

« On ne peut prolonger sa vie, mais on ne doit pas hâter sa mort. »
 Lie Tseu

Relations

● AmlEs pour la vIE	67
● Maman_poule@maman.cool	70
● Chacun sa chambre	71
● Overdose d'héroïnes	72
● La libido au secondaire	74
● Web identité	76
● J'aime pas l'école	79
● Psycho pop	80
● Éveil et conscience	83
● En relations avec soi-même... ..	85
● ... et avec le Tout !	86

« Qu'est-ce que veut dire apprivoiser demanda le petit prince ? »

« Cela signifie créer des liens... On ne connaît que les choses que l'on apprivoise, dit le renard. Les hommes n'ont plus le temps de rien connaître. Ils achètent des choses toutes faites chez les marchands. Mais comme il n'existe point de marchands d'amis, les hommes n'ont plus d'amis. »

« Tu deviens responsable pour toujours de ce que tu as apprivoisé. »

« C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante. »

« On ne connaît que les choses qu'on apprivoise... On risque de pleurer un peu si l'on s'est laissé apprivoiser... »

Antoine De Saint Exupéry, *Le Petit Prince*

www.saint-exupery.org

AmlEs pour la vIE

J'ai rencontré **Francine** d'une drôle de façon. Il y a plus de quinze ans, quand je débarquais avec ma petite famille afin de préparer le premier *Petit Futé*. Son livre, *le Grimaldi* chez Stanké attira mon attention. Pour mes pages, je voulais une personnalité. J'ai pioché son numéro dans l'annuaire, je l'ai appelée. Pas de barrage secrétaire, elle m'a répondu oui, on s'est retrouvées dans un café du Quartier Latin, le Saint-Malo, autour d'un couscous que, devant mon air ahuri, elle a mangé avec les doigts, pendant qu'elle me racontait, en lampant son verre de rouge, les grandes lignes de sa vie. Ça a cliqué tout de suite entre nous. Les sceptiques affirmeront que ça a pas rap, comme auraient dit mes ados, mais nous sommes béliers toutes les deux, avec vingt ans de différence, le même genre d'histoire et de parents, les mêmes folies, la même énergie, la même chance et le même optimisme. Pourtant, j'ai dû l'apprivoiser. Cela a pris quelques temps avant que nous soyons assez copines pour s'appeler au beau milieu de la nuit en phase d'écriture ou pour se retrouver aux anniversaires.

De fil en aiguille, à chaque décision importante, je la consultais, et timidement j'ajouterais, elle aussi. À chacun de mes lancements, elle était là. Je la regarde aller maintenant avec la même admiration. J'aime ses réparties, sa brillance, son intelligence du cœur, son allure, ses bijoux, sa voix rauque, son hyper-sensibilité derrière sa rudesse de Vénusienne-Martienne un peu macho qui verse pourtant quelques larmes à chaque intense émotion (et tout est intense chez elle), un grand éclat de rire quand c'est drôle, un gémissement indescriptible quand c'est bon (à table évidemment) connaissant tous les plaisirs justement, aimant déguster librement, dans l'instant présent, sans culpabilité judéo-chrétienne avec toutefois la rigueur et la sagesse des anciens. J'aime sa force qui lui permet de manger du piment à la cuillère, du gibier, des sauces mélangées ou des trucs pas très frais sans que son corps ne s'en

plaîne. Autant elle est résistante (visiblement groupe *O Kapha*), autant je suis fragile (groupe *A Vata*). Pourtant nous partageons un amour aussi inconditionnel pour le chocolat noir, les huîtres, le champagne les ris de veau, le foie de morue, les fromages coulants, le homard, les plats chinois et le riz frit de René. Nous nous complétons ainsi, cumulant nos forces, avec le même leitmotiv : *think positive* ou mieux encore, *feel positive*, comme elle dit, elle qui n'a pas peur de certains anglicismes au micro mais qui me les a toujours refusés dans l'écriture... car nous en avons corrigé des textes ensemble !

Combien de fois l'ai-je dépannée, craquant devant son air penaud, impuissante devant son ordinateur, lui faisant la morale parce que, depuis le temps, elle n'avait toujours pas pris le moindre cours de base !

Combien de fois m'a-t-elle nourrie de si bonnes choses, comme une mère ou une sœur, c'est selon... Combien de fois a-t-elle essayé mes herbes, ou pris religieusement les oméga-3 que je lui achetais dans le quartier chinois. Francine, que je préfère de loin appeler Francesca, me donne toujours l'exemple par son attitude, juste et authentique, en plus de s'avérer une sacrée épicurienne. C'est avec elle que j'ai découvert le caviar, la truffe, le phoque, les joues de morue... curieuses et gourmandes comme pas deux. C'est elle qui m'a initiée à l'*underground* montréalais, qui m'a amenée au théâtre, au cirque, au cabaret, au cinéma, à la danse, aux expositions, aux festivals, qui m'a montré comment bouger sur les musiques africaines... c'est elle qui m'a fait connaître l'histoire d'une province où j'ai été accueillie sans rien connaître à ses mœurs étranges. C'est elle encore, m'invitant parfois dans son sillage (elle ne conduit pas et ma vieille Volvo 1987, Joséphine, l'adore), qui vadrouille de saisons en festivals, d'émissions en spectacles, s'arrêtant à chaque poignée de mains, bisous et embrassades, de gens qu'elles ne reconnaît pas toujours (elle est peu physionomiste et myope comme une taupe...) C'est elle qui m'encourage inconditionnellement dans tous mes nouveaux projets, qui m'accueille telle que je suis, sans jugement et sans vouloir me changer d'aucune façon, m'écoulant avec ardeur, les yeux écarquillés et le sourire jusqu'aux oreilles. C'est elle qui m'a suivie dans cette folle aventure d'éditer ensemble trois guides de plaisirs, trois ans de bonheur à partager nos vadrouilles et nos coups de cœur. Être avec Francine reste une aventure à chaque fois... C'est vraiment spécial. Tout fonctionne comme par magie, comme une rivière qui suit son cours. Nos deux chances réunies font qu'on n'a jamais de difficulté à trouver une place de stationnement. On rentre partout,

incognito ou pas, on arrive toujours au bon moment, on vit toujours des trucs incroyables. Francine, c'est la vie incarnée, la déesse femme sans qu'elle n'en sache rien. Et si elle n'a pas eu d'enfants, son public fut, et reste encore, sa principale progéniture, ou en tout cas, celui pour qui elle vit et qui la fait vibrer depuis plus de quarante ans.

J'ai rencontré **Camille** d'une drôle de façon, il y a une quinzaine d'années. Elle était l'assistante d'un *gambler* qui voulait installer des dinosaures animés grande nature sur l'île Notre-Dame, là où désormais figure une partie du Casino.

« Répandez la confiance
comme une lampe répand
la lumière... »

Après quelques millions investis et des démêlés avec la ville de Montréal, notre aventurier disparut. Mais le premier soir où il me rencontra, c'était avec Camille, au *Beaver Club*, plein la vue pour la jeune débarquée que j'étais. Camille était drôle, pétillante, cultivée, curieuse, simple, joueuse. Elle chantait divinement. Elle était maquilleuse de cinéma, passionnée d'histoire et de littérature. Elle aimait les bonnes choses. Divorcée, elle s'occupait de sa fille de l'âge de mon aînée, et comme moi, la soignait avec les plantes, l'homéopathie et les huiles essentielles, sans jamais avoir recours aux antibiotiques. Avec dix ans d'écart, nous incarnions Vénus dans toutes ses dimensions, femmes enfant passionnées, un tantinet contrôlantes, gourmandes, insatiables, vivantes... Autour d'un somptueux souper digne du *Beaver Club*, nous échangeons comme si nous nous étions toujours connues. En sortant de là, pas vraiment envie de se laisser comme ça. Dans ma vadrouille de *Petit Futé*, je devais tester le 281, club de danseurs nus. Je lui proposai et illico, elle acquiesça. Nous voilà parties, comme deux vieilles copines pour une mémorable soirée. Depuis le temps, nous avons tellement grandi ensemble, nous posant les mêmes maudites questions, nous heurtant sur les mêmes maudites roches, faisant les mêmes magnifiques découvertes, découvrant les mêmes horizons insoupçonnés, partageant tout ça avec rage et passion, tendresse aussi, échanges emplis de douceur et de joie mêlés, de **reconnaissance**... tandis que nos deux filles devenaient les meilleures amies, grandissant ensemble elles aussi, de façon moins métaphorique. Aujourd'hui encore Camille est mon égérie, elle me ravit à chaque fois que je lui parle, me nourrit, me fait rire, répond à mes questions tandis que j'écoute les siennes, amitié beaucoup plus forte désormais, après avoir traversé toutes les tempêtes de la déchirure et des retrouvailles, toujours comme si c'était hier, disponible l'une pour l'autre comme les doigts de la mains.

J'ai aussi rencontré **Mari** d'une drôle de façon. Il y a quinze ans, elle éditait le *Petit Guide*, et moi le *Petit Futé*. On a pris rendez-vous par téléphone pour partager nos deux expériences et éventuellement nos expertises. On s'est retrouvées dans un charmant petit resto marocain de la rue Saint-Denis, la *Médina*, pour déguster un savoureux couscous. Elle est arrivée en retard de trente minutes, ce que j'ai trouvé fort puisque moi-même je l'étais de vingt ! (c'est la première fois qu'on faisait mieux que moi). Nous avons parlé, parlé... elle avait une fille un peu plus jeune que ma cadette qu'elle élevait seule. Elle avait lancé son entreprise quelques années avant, un petit guide annuel, en accordéon, sur une trentaine de restos, qui sera bientôt suivi par quatre autres (*Chic & Swell*, *Cadeaux*, *Gourmet*, *Bien-Être*). Elle incarnait Vénus dans toute sa splendeur, femme enfant passionnée et légèrement contrôlante... comme moi (oui, oui, c'est pareil qu'avec Camille, et nombre de Vénusiennes, finalement). Nous nous sommes revues, et revues, confrontant souvent avec véhémence nos opinions aussi semblables que divergentes, Ô la rebelle et Mari la rebelle... Passionnée par la peinture et les arts, (d'ailleurs elle suit brillamment un parcours de guide bénévole au Musée), gourmande comme pas deux, curieuse, provocante,

spontanée... cela a donné quelques feux d'artifice qui ont demandé un peu de recul, pour se retrouver toujours dans cette sorte de complicité intellectuelle, de rapidité d'esprit qui nous a toujours fait partager tant d'idées en si peu de temps. Sans oublier le plaisir de rire comme des petites filles, de s'exclamer sur un soleil couchant entre deux pédalées de bicyclette, de cuisiner et de déguster en même temps, pendant que les deux chums délirent sur tout et rien, qu'ils vont chercher le vin ou qu'ils mettent le couvert... puisque Mari avec le temps, a trouvé, un super compagnon pour partager sa route.

Francine, Camille, Mari... c'est étrange, les prénoms des trois amies de mon cœur possèdent chacun trois voyelles, dans le même ordre, A – I – E... qui sont les trois voyelles de **A-M-I-E**, (même si Mari n'a jamais voulu de son e). Et, étonnante synchronicité... une autre de ces bienheureuses rencontres féminines félines, compatible avec le Monde Vénus et dont le cœur me parle depuis que je la connais, se pointe le bout du nez : c'est l'infographiste qui m'a assistée à accoucher de ce guide vénusien entre vos douces mains. Sage-femme hors pair, elle s'appelle **Martine**...



Montréal Centre

1180 de la Montagne

514-861-6000

www.novotel.com

Maman_poule @maman.cool

Diane a 45 ans. Sa grande fille est au cégep et son ado, dans une école alternative. « Lorsque j'ai accouché, ma mère m'a dit : *N'oublie pas ma fille que tu es une femme*. Elle avait raison. Dix-huit ans plus tard, je la remercie de m'avoir donné ce conseil, car nombre d'amies autour de moi ne sont restées que des mères, n'ayant pas vraiment pu développer l'intimité, avec leurs conjoints mais surtout avec elles-mêmes, tellement elles étaient préoccupées par le bonheur de leurs enfants, sans se rendre compte qu'elles pouvaient aussi, par tant d'amour, les avoir un peu étouffés et surtout, s'être oubliées. » Résultat : quand les petits, grandis, sont partis, ce fut le grand vide, et pour la plupart de ces mères, une thérapie obligée afin de réapprendre à vivre. Elles n'avaient pas connu les sorties au resto ou au ciné avec leur amoureux, les voyages, les massages, les soirées de filles, la marche, la lecture ou l'écriture... bref, elles avaient été maman à 120 %.

« Ce n'est pas parce qu'on laisse notre gamin une soirée ou quelques jours qu'on est irresponsable... je pense au contraire qu'on peut être égoïste sans s'en rendre compte à ne pas vouloir que d'autres participent à l'éducation de notre progéniture... Nous ne sommes pas leur seul univers, ils doivent se frotter à toutes sortes d'atmosphères. Je viens d'une famille de huit enfants. Ma mère n'avait pas le temps d'être toujours avec moi. La fratrie m'aidait. J'allais en colonie, chez les scouts ou chez des amis. Je grimpais aux arbres de mes grands-parents, dès mon plus jeune âge, sans avoir maman sur mon dos pour s'inquiéter. Je tombais et je me relevais. Il n'y avait pas de casque pour faire du vélo, pas d'antibactérien sur mes mains, pas de vêtements à cent dollars... je buvais de l'eau, je mangeais les légumes du jardin, je ne connaissais pas les jeux vidéo. J'obéissais à l'autorité des parents et du prof. Je travaillais l'été pour me faire des sous. Je n'ai pas manqué d'amour et j'ai pu expérimenter la vie. Au sein de la société actuelle, les jeunes sont dans de



la ouate, devant leur ordinateur ou la télévision. Ils sont devenus les rois de la maison, décidant du menu, de l'emploi du temps, du programme télévisé, quand ils n'ont pas la télé dans leur chambre ! »

L'avantage de se dissocier de la progéniture, même si c'est difficile, c'est de pouvoir agir adéquatement quand vient le temps. L'enfant connaît alors la différence entre l'autorité et l'accueil inconditionnel. Si ses parents sont là pour l'écouter, le consoler et le protéger, ils sont aussi là pour le replacer dans son cadre en lui fixant des limites. Un jeune à qui on n'a jamais dit non se trouve fort démuné une fois devenu adulte. Un jeune qui vit dans une structure bien encadrée aura moins de risques de vivre une certaine forme de délinquance, et si cela lui arrive, il pourra en parler et trouver des solutions.

« Mais, de renchérir Diane, être proche de son enfant ne veut pas dire devenir sa copine. Soit les parents sont trop sévères et ne savent rien de leurs ados, soit ils sont trop laxistes et ils acceptent l'inacceptable, ce qui ne veut pas dire qu'ils savent tout d'eux. Ma fille aînée m'a demandé de vivre sa première brosse avec moi. J'étais abasourdie... et j'ai pris du temps avant de me décider à dire non. C'est le rôle des copains, je pense, d'un point de vue initiatique, et je ne voulais pas banaliser l'alcool qui l'est déjà suffisamment avec les publicités s'adressant hypocritement aux ados pour leur vendre bière et boissons sucrées à 7 %, fabriquées exprès pour eux.

Nous, les BB, portons une responsabilité sur l'abandon de certaines valeurs par les générations X, Y et Z, comme le respect de l'autorité ou la saine alimentation. Peut-être avons-nous été trop permissives, libertaires et un petit peu absentes pour les vraies choses, dans notre ultra protectionnisme maternel. »

« Chaque mère

est une (gentille) sorcière :

elle devine tout (les ados le savent bien

et se cachent les yeux pour lui mentir...)

elle sent tout, surtout pour trouver

de quoi soigner les bobos

de ses petits ! »

Bien qu'on puisse observer un retour aux traditions chez les 20 à 30 ans, ce sont les 12 à 17 ans qui nous préoccupent, car cette génération-là est un peu perdue. Très axée sur l'apparence et l'éphémère, la

Chacun sa chambre

Hélène et Paul sont ensemble depuis trente ans. Lorsque leurs filles ont quitté le logis, ils se sont retrouvés avec deux chambres vides. Ils ont hésité entre vendre la maison et l'aménager autrement. Désormais grand-parents, ils ont décidé de rester. Hélène a proposé alors de tenter l'expérience de chacun sa chambre. Paul était réticent, ne comprenant pas pourquoi sa blonde voulait s'effacer de ses nuits, mettant cette lubie sur le compte de la crise de la cinquantaine.

C'est ainsi qu'Hélène a pris la place de son aînée, installant son petit nid douillet au sein de la pièce adjacente à celle de son conjoint. Dans le fond, un lit simple, sur le côté un fauteuil pour lire... Les premiers jours, ou plutôt les premières nuits, ont été bizarres. Hélène et Paul se retrouvaient mariés et célibataires en même temps... Toutefois ils se sont habitués très vite. Paul ronfle et dort la fenêtre fermée. Hélène est insomniaque et dort la fenêtre ouverte. Mais surtout, ils ont retrouvé le jeu de la séduction qu'ils avaient eu tendance à oublier après vingt-cinq ans de mariage. Au petit matin, Hélène vient se blottir contre son *chum* tout chaud sous l'édredon. Ou bien, il lui apporte le petit déjeuner au lit. C'est un vrai plaisir. Ils se donnent des rendez-vous amoureux comme aux premiers temps et les embrassades se transforment souvent en sensuelles exaltations. Leur libido est passée de la deuxième à la quatrième vitesse, sans DHEA.

Pourtant, les filles ont très mal réagi. Elles voyaient ce nouvel agencement comme un divorce, une séparation. Hélène et Paul avaient beau leur expliquer qu'ils étaient plus que jamais amoureux, leurs enfants devenues adultes ne comprenaient pas le concept, d'autant qu'elles étaient elles-mêmes collées à l'être aimé. Au bout de quelques mois cependant, elles ont réalisé que la complicité entre leurs parents était toujours la même, sinon encore plus prodigieuse qu'avant. Et d'un seul coup, ce sont elles, avec leur amoureux de « longue date » qui devenaient les couples symbiotiques se blottissant du petit déjeuner jusqu'à la nuit tombée.

En tous cas, et on ignore pourquoi, quand Hélène a voulu reprendre sa place au lit conjugal, pour voir, Paul a dit tout simplement « non merci ! ».

jeune « adolescente » d'aujourd'hui, bien branchée sur Internet, sait déjà tout de la vie mais pas grand chose de la sienne. Souvent hyper-maquillée, sexy, dénutrie mais l'écorce belle, la jeune fille rivalise féroce avec ses copains dans la liberté de vie. « Dévergondée avec réserves », elle sait dire non et, la plupart du temps, a déjà expérimenté ce que ses parents n'ont peut-être jamais fait. Les drogues de tous genres se trouvent facilement dans les cours d'école, même au primaire. Les cafétérias offrent une bouffe anémique, sans parler des distributeurs de friandises sur lesquels elles se jettent pour garder la ligne en sautant un repas, comme dans les magazines... car, que ça vende de la bière, des cellulaires, de la musique, des images ou des croustilles, les valeurs transmises par les médias tourment pas mal toujours autour des mêmes thèmes : la sexualité dans les clips et les pubs, le voyeurisme dans les télé-réalités, la violence aux informations, les scandales dans les journaux, la guerre sur la planète polluée par leurs aînés ; Dans ce monde factice et corrompu, il reste aux jeunes les rêves et les sensations illusoire, pour briser l'ennui d'une existence sans véritable but.

L'enfant roi a grandi. S'il ne regarde pas *Découvertes*, ArtTV ou Canal D, il est fait, avec peu d'occasions pour développer son vocabulaire, à part chez les bolés, une élite dans les écoles surchargées. C'est ce jeune qui décide, qui ose et qui tisse son petit univers à travers

MSN. La plupart se laissent ainsi porter par la vie, même s'ils sont conscients de la couche d'ozone, du scandale des commandites et du conflit israélo-palestinien.

LA DOUCEUR D'UNE MAMAN

Un carré de chocolat noir, c'est presque aussi chaud, doux et tendre qu'une maman. Mais, s'il est un bien divin palliatif, le lipidique grain aztèque, aussi édulcoré soit-il, ne saurait remplacer la merveilleuse chaleur dégagée par le giron de Vénus ayant enfanté. Moi qui suis mère et enfant, si parfois j'hésite entre les deux douceurs, si je m'abandonne à la délectation de l'un, j'aime savourer la nostalgie de l'autre, blottie au sein du souvenir maternel. Je mange des chocolats... pour te dire, maman, combien je t'aime...

C'EST PAS JUSTE !

Une récente étude démontre que dans un foyer français la fille touche environ 42 % moins d'argent de poche que le garçon. Peut-être est-ce une réalité qu'on retrouve en Amérique du Nord... nous espérons les chiffres avec impatience. En attendant, mères et pères avons une responsabilité éducative de taille qui nous rappelle tout simplement que l'équité salariale... ça commence à la maison ! (16 euros d'argent de poche en moyenne contre 28 euros pour les garçons ! sondage auprès de 501 parents et de 502 enfants de 7 à 15 ans, effectué par l'institut CSA et publié en septembre 2006 par *Le Figaro*).

Overdose d'héroïnes

TOI MARS, MOI VÉNUS...

« Oui, mais moi, j'tonds la p'louse », de rétorquer l'homme sapiens révolté à sa blonde qui lui assène depuis une heure ses pérégrinations domestiques. Voilà ! Entre la sauce à spaghetti, le remplissage de la sècheuse, la cueillette des objets que Robert ou la petite Julie laissent invariablement traîner, les vestons à déposer puis reprendre au nettoyeur, le lit du matin à débroussailler, la commande hebdomadaire, le souper d'anniversaire, la réunion de parents d'élève, le *meeting* de production, l'épilation, le yoga, la boîte à lunch, les infos sur le net, le ciné avec Julie, le ménage printanier... et les alibis de son homme, la discussion sur l'équité conjugale en matière de gestion de maison est en train de tourner au vinaigre... La blonde est fatiguée. Elle capote, elle pète sa sacoche. Et quand elle ose dire, entre deux services, que son coquin de Robert ne fait pas grand chose, belle-maman se révolte en s'écriant « Mais tu es vraiment injuste. Ton mari, c'est de l'or en barre. Il baigne les enfants, il lève le couvert, il fait faire les devoirs à Julie... Tu en as de la chance. »

C'est sûr que belle-maman, n'a pas été vraiment chancelleuse, elle qui a vieilli en usine tout en gérant une maison de fond en comble, sans oublier l'éducation des rejetons qu'elle assumait en solitaire. Parce qu'avant, nul besoin pour les pères, qui ramenaient la paye, de donner un biberon au dernier, de laver quelque assiette ou de passer la balayette.

Certes, le Martien a évolué. Il a compris l'urgence d'une attitude plus solidaire. Il s'est impliqué dans son rôle de partenaire. Sans jouer sur les mots, il donne un coup de main à sa dulcinée. Par obligation ou par choix, cette révolution donne aux nouveaux pères une place réelle à la maison, autant qu'une possibilité de mieux communiquer avec leur petite famille, privilège qu'ils n'ont peut-être pas reçu de leur père souvent absent. Mais dans l'esprit de chacune (et de chacun), la responsabilité enfin acquise par les mâles correspond bien souvent à une chance, un cadeau au profit du sexe féminin. Peut-être

est-ce pour cela que, quand le bonhomme n'a pas vraiment envie, il ne fait pas. Et que quand il fait, il faudrait presque lui épingler l'Ordre du mérite. Pourtant, lorsque depuis quinze ans... elle a comptabilisé 4 125 lessives, 11 000 menus, 60 000 \$ d'épicerie, 600 000 coups de balais... quelle médaille demande-t-elle ? Et surtout, qui lui dit que son tendre époux a de la chance ?

L'épouse exemplaire se doit de savoir jongler avec le service achat, le département entretien, le rayon cantine, l'infirmerie, la direction des ressources humaines et même l'étage du marketing lorsqu'il faut donner une bonne image de soi. Quant au gentil mari, un coup de main de temps en temps, une attention particulière aux enfants, un excellent alibi avec la tondeuse ou le bricolage et le tour est joué. Si l'herbe ne pousse que quatre mois par an, si les bébelles à réparer et si l'auto récalcitrante ne demande une main experte qu'en-dessous de moins trente... Cela ne rentre pas vraiment dans le calcul mathématique du partage des tâches.

La subtilité, c'est qu'elle l'aime, son homme, et que comme belle-maman, elle lui pardonne, même si son statut de femme libérée lui permet d'exiger un peu plus d'équilibre dans le soutien du foyer. La confusion, c'est que là où le mari garde l'initiative de tondre ou de réparer quand il le veut, l'épouse, quant à elle, se trouve confrontée à une foule d'obligations quotidiennes, même si elle ne le veut pas. Pour les plus favorisées, il reste l'aide ménagère (les 250 \$ que cela coûte valent bien d'arrêter de fumer ou de supprimer les grignotines)... mais la femme de ménage ne ramassera pas les petites culottes ou la vaisselle sale chaque jour, n'amènera pas non plus Julie chez le dentiste ou à la réunion d'école, par ailleurs majoritairement fréquentée par les mères.

UN GARS RESTE UN GARS...

La femme est-elle trop conciliante ? Son homme l'aide-il suffisamment à la maison ? Attendez voir. Les deux conjoints travaillent chacun huit heures par jour, soit, mais à qui incombe réellement la responsabilité familiale et

domestique ? Parce qu'elle a vu sa mère, sa grand-mère, et parfois même son arrière-grand-mère assumer la maison de façon permanente, Vénus entretient cette vocation, malgré les luttes féministes qui ont réussi à mettre en avant ses besoins. Ou bien alors, écoeurée, elle décide un jour de quitter le foyer et s'en va, ou se fait carrément larguer après tant d'abnégation, prenant tranquillement goût à vivre seule, appréciant la liberté et la sobriété de son environnement où elle n'a plus que son propre foutoir à ramasser.

Si le partage des tâches révèle quelques injustices à son détriment, c'est peut-être que notre belle héroïne, surchargée de travail, mais gardant toujours le contrôle, y trouve un bénéfice, déterminée à faire comme elle l'entend. Parce que quand Robert lave la vaisselle ou plie le linge, il faut parfois repasser derrière... C'est tellement difficile de déléguer quand on est un peu maniaque... Et puis, si c'est elle qui règle les factures avec maints soupirs, c'est elle aussi qui décide, bien souvent, de la destination pour les vacances d'été. Enfin, comme son martien n'intervient pas de façon régulière, il est beaucoup plus facile de lui demander, comme une faveur, quelques services qui la dépannent. Si la répartition des tâches était réellement équitable, cela impliquerait peut-être pour elle des clous à planter, quelques herbes à couper et les poubelles à sortir plus souvent. Et elle arrêterait alors d'être le patron, ce qui ne ferait peut-être pas son affaire...

Après tout, avec ses participations ponctuelles et son implication parentale, sa complicité et son clin d'œil en coin... le mari nouvelle tendance n'est pas si pire. Et au lit, quel cadeau ! Amoureux et attentif, masculin et féminin, il comprend même quand elle n'en a pas envie, entre le souci provoqué par la rentrée scolaire et la chute de ses hormones. Peut-être même qu'il va lui apporter le petit déjeuner au lit... Elle l'entend déjà qui s'affaire dans la cuisine.

Tout compte fait... madame est peut-être chanceuse !

*Boutique
Coup de Foudre*

robes de soirée
robes de bal
graduation, mariage
sur-mesure ou
prêt-à-porter
grand choix
d'accessoires



51, Lemoyne Ouest
Longueuil
450-677-6641

La libido au secondaire

La libido des 13-14 ans dérange un grand nombre d'adultes qui paniquent à l'idée que leur jeune puisse vivre un coït en si bas âge. Les modes de communication pourtant diffusent des images hautement érotiques depuis des lustres, dans les publicités autant que dans les films... où, au même titre que la violence, la sexualité n'est plus un sujet tabou. Dès leur plus jeune âge, les jeunes sont bombardés et subissent des avalanches d'informations, bien souvent très techniques, parfois contradictoires, sans pour autant être réellement guidés pour savoir quoi faire de toutes ces suggestions quasi pornographiques et subliminales.

L'ambiguïté persiste quand les familles éprouvent des difficultés à maintenir un vrai dialogue sur le sujet, gardant la chose encore secrète malgré des années de lutte pour la libération des mœurs. Ce sont les mêmes parents qui, bien souvent, ont testé toutes sortes de pratiques pour s'élargir le néo-cortex libidinal, et qui se vantent aujourd'hui d'avoir tout vécu ou presque au-delà du lit conjugal. Mais ils s'offusquent de voir les jeunes filles descendre leur ceinture de pantalon en-dessous du nombril, et les garçons itou ; ils se choquent de les entendre parler en toute innocence de *blow* et de passage de doigt ; ils ont peur que la première relation amoureuse arrive trop vite et ils sont bien étonnés, lorsqu'ils réalisent que la chose s'est faite en toute connaissance de cause et que les jeunes filles parlent d'orgasme sans aucune pudeur.

Être bisexuel(le)s (c'est moins sûr du côté des garçons), ouvrir plus volontiers sa bouche à un pénis plutôt qu'à une autre bouche ou avoir participé à des échanges en petit groupe n'a rien de choquant dans leur langage. Il ne faudrait pas pour autant sauter aux conclusions. Il paraît que chez les ados, la tendance serait aux fiançailles, comme si elles et ils voulaient reproduire un modèle qui leur a manqué,

« Les enfants doivent être indulgents envers les grandes personnes. »

(Saint-Exupéry)

un appel à la famille. Avec espérons-le, une nouvelle ouverture d'esprit !

En conclure que l'amour orgasmique est au rendez-vous serait trop simple. Que la sexualité des jeunes se soit ouvertement affirmée avec le temps, de façon de plus en plus précoce, ne veut pas dire qu'ils soient si heureux de cette liberté officieusement accordée... Les adultes sont un peu dépassés face aux bouleversements hormonaux de leur progéniture, qui recherche l'amour en vivant une sexualité bien souvent légère et superficielle. Ils craignent avec raison que les filles, pour plaire à de quelconques princes charmants, se donnent sans réserve, en écorchant au passage ce qu'elles ont de plus précieux... leur Monde Vénus.

« Avec un non verbal tellement parlant... les jeunes n'ont pas besoin de vocabulaire. »

Si les jeunes filles d'aujourd'hui sont capables d'une sexualité libérée, si elles s'affirment au sein du groupe sans distinction de qui est fille et qui est garçon, elles n'ont pas perdu pour autant le complexe de Cendrillon. Au fin fond de leur cœur reste caché le désir du prince charmant, et quand elles l'ont trouvé, elles se comportent avec lui comme une princesse qui attend, le cœur battant, son amoureux derrière les vitres. Cela donne des crises de révolte mais des petits déjeuners préparés, des soins prodigués, de l'attention féminine qui fait de Vénus la reine de la psychologie.

« Une information n'existe pas en soi ; elle n'a de réalité que reçue et traitée par le receveur. »
pioché dans le blog de Christian Lamontage
www.passeportsante.net

Comme elles ont vu leur mère, et leur grand-mère servir leur mari, elle réitère inconsciemment le même scénario. Dieu merci les gars veillent,



et la nouvelle génération de Martiens, même si elle garde son lot de paresse, tient à s'impliquer, dans la cuisine et au salon tout autant que sous la couette. Toutefois, à l'exemple des générations précédentes, les jeunes étalons chialent encore s'ils n'ont pas leur bonbon, comme si c'était encore et toujours l'affaire des filles d'assurer l'orgasme des garçons.

Princesse attend et se languit, se faisant belle et se faisant belle, les magazines ayant remplacé les contes de fée, pour plaire au fameux prince quand le jour viendra. En attendant, pour sa sexualité, elle peut toujours consulter l'excellent site coopératif de *Venez Tels Quels*, une équipe dynamique qui œuvre afin d'aider à rendre les échanges corporels, avec soi-même ou avec les autres, plus sécuritaires, plus ludiques, plus librement consentis aussi.

www.veneztelsquels.com

UN Y QUI CACHE UN GRAND W

Le *Y des Femmes* de Montréal a fait un travail remarquable sur question de la sexualisation précoce des filles. Études, rencontres, témoignages, conférences, ateliers, le tout colligé dans un excellent dossier qui recèle toutes les tendances. Histoire de ne pas jouer l'autruche, la solidarité féminine aidant, les anciennes cherchent à savoir si, dans une société en mutation, les jeunes filles d'aujourd'hui sont en danger, et comment elles peuvent les aider, quelles valeurs elles ont perdues, quelles forces elles ont gagnées. Surtout, surtout, l'urgence que les mères parlent avec leur(s) fille(s), qu'elles leur enseigne le sacré de leur féminité, de leur désir... En plus de multiples services s'adressant aux femmes de tous âges, de toutes cultures et de toutes obédiences, le *ouaille* des femmes, pourrait-on presque dire, par sa mobilisation, par son audace, par ses actions concrètes,

reste un lieu d'échanges incontournable dont nombre de Vénusiennes ont déjà pu goûter les bienfaits, à Montréal, à Québec et partout dans le monde. Impressionnante opéranoplie de services offerts à la communauté féminine, du yoga et de la gym en passant par la piscine, l'hôtellerie, la friperie... des lieux on ne peut plus vivants.

www.ydesfemmesmtl.org et
www.ywcaquebec.qc.ca

Nouveau!
Resto Pipeline
Nouveau menu!

Frites Belges, Hot Dog Européen
Burger Deluxe, Ailes de poulet
Sandwichs express, Mets végétariens
Recettes maison, etc...

Tous les jours de 11h00 à minuit et +...
et jusqu'à 4h30 am le jeudi, vendredi et samedi

89 Ste-Catherine Est
juste à côté des
FOUFONES ELECTRIQUES
514-904-1734
10% aux étudiants

Web Identité

Nous avons lu quelque part que ce sont les jeunes qui font le Net... Un phénomène particulièrement intéressant pour les ados, se trouve justement au sein de la toile, par le biais de sites de rencontres virtuelles gratuites dont l'un des plus (mondialement) connus se trouve être *Do You Look Good*, DYLG pour les intimes, serré de près par *My Space*, basé sur le même principe avec en plus des vidéos... qui s'en viennent, anyway, sur DYLG. Les jeunes disposent ainsi d'une base de données gigantesque avec longs descriptifs, messages, photos, systèmes de cotation, top 100, liens vers d'autres amis, coups de cœur... Un moteur de recherche interne permet de quelques clics de trouver l'amie ou l'âme sœur par âge, taille, lieu de résidence, indiquant même la distance entre les deux internautes grâce aux codes postaux. Étrangement et bien qu'Internet soit quasiment interplanétaire, le système devient une fenêtre urbaine où l'on peut par exemple retracer tous les inscrits du quartier. Il suffit d'essayer pour réaliser combien sont nombreux les abonnés... une vraie fourmière ! Chercher des contacts sur *Do You Look Good* représente souvent une présélection avant l'inscription sur MSN de Microsoft, l'autre révolution des communications *internautiques* dont raffolent les ado. Mieux qu'un *chat* où tout le monde peut voir les réponses, MSN offre la possibilité, après autorisation de chaque intéressé(e), de clavarder en privé dans la plus stricte intimité. En plus de s'envoyer des fichiers (musique la plupart du temps, mais aussi photos et rarement, devoirs scolaires) nombre de jeunes se font ainsi des amis, des amours... Quand ils se chicanent (il faut voir une bagarre en ligne, c'est drôle, les mots passent en majuscules) ou qu'ils se lassent, ils se bloquent, et c'est tout. Ils utilisent les émoticônes pour exprimer leurs émotions très clairement, comme le petit bonhomme tout rouge, ou celui qui pleure, ou qui boude, ou qui ne comprend pas. Le langage MSN est codé... Le premier mot et plus connu d'entre tous, de façon interplanétaire, c'est *lol* qui veut dire rire (*lot of laugh*) et ponctuée les phrases enjouées. Beaucoup de drôles de type, pleins de signes, façons hiéroglyphes, peut-être pour se cacher des yeux fatigués des adultes, beaucoup

d'anglicismes, énormément de phonétique, rien à voir avec leurs devoirs de français pour lesquels certains d'entre eux sont capables de recevoir, par ailleurs, un gros 80 %.

DEUX PARENTS AVERTIS EN VALENT QUATRE

Dans ce harcèlement textuel, difficile pour les parents de s'y retrouver. Pourtant, s'ils avaient simplement accès au *nick name* du jour de leur jeune qui fait six pieds de long (le *nick*) et qui fait la synthèse des hauts et des bas de l'individu, toujours dans ce morse écrit, un genre de braille du troisième millénaire que l'on effleure avec les neurones... En TK, nous parents, il nous est arrivé bien souvent de communiquer par le Net avec nos jeunes, pour un type d'échange immédiat, direct, qui permet aux ados d'aujourd'hui de se passer de protocole et de politesse tout en ayant une sensibilité à fleur de peau. Si certains parents lisaient le descriptif de leur gars (les 69 pullulent) ou de leur fille de 15 ans sur DYLG, ils pourraient faire une crise cardiaque sur le champ, ce qui ne veut pas dire que tous les jeunes soient des délinquants délurés. Vous trouverez notamment sur la page suivante un exemple de descriptif en texte pur, que les éléments de la nouvelle génération Z comprennent parfaitement entre eux, comme nous citons Molière entre nous. À vous de décrypter, sachant que quelques mots courants ne figurent pas obligatoirement ici (comme *paper*, mot usuel pour désigner une prise de *speed* ou d'*ecstasy*).

Côté déboires et quoi qu'on en dise, les jeunes sont assez avertis pour repérer les cochons pervers tapis dans le noir qui ne maîtrisent ni leur monde ni leur vocabulaire. Toutefois, certains arrivent quand même à s'infiltrer. Pour s'en protéger et les dénoncer, il existe deux super sites de prévention où les plaintes sont reçues de partout au Canada...

www.cybertip.ca/fr et www.cyberaide.ca

Dans leur solitude, les jeunes ont su se créer une toile, un immense réseau d'ami(e)s, un mode de communication, une agilité à se servir de leurs doigts sur le clavier et dans leur tête, une façon de déjouer les problèmes

[.°x elle est°.]

[x.Name -> xxx =P.x] [x.Age -> 15 Ans:].. J'tune Gémaux:).x] [x.Race -> Francaize & Italienna Foooh Shoo!):).x] [x.Standz At -> 5'2 1/2.x] [x.Weight -> 106:).x] [x.Piercing -> Nombriil Oreille & Le Nez . . Bientot En Bas D'la Lèvre:P.x] [x.Beatz -> Reggaetonnnn 4'Shoo !=D / Hip-Hop / Rn'B / Reggae / Zouk / Rap / Salsá (A).x] [x.Eyez -> Nuazette =(x) [x.Hairz -> Brun Chocolatt Avek Pleins de P'tytes Meches Blondy :).x] [x.Style -> Fresh Foh Sho!):).x] [x.City -> LongzOne U Know :).x] [x.Smoke -> Nenon Pu Maintenant ..=D J'ai Stoper This Shiiet.. Le Weed Lx.. Enfin J'ai Réussi =D Buuut.. Smoke Da Fuckiin' Clop Again =S :P.x] [x.I AM -> Une Gyal Ki a Un Gros Caractère, Ki Se Laisse Jamais Marcher Sur Les Pied Buuut, Ki Est Super Gentille =).x] [°x elle aime°.]

[.°x elle aime°.]

x Etre Avek Mon Bébé .. Wiwi :) x Passer Des Journée Avek Mah Meilleure Amiie .. iiii T'ahdor Cath! x Take Des Pikkz Avek Mah Cam :P x Mon Cell :P x Mon Peepz Ah Mua U Knoww! x Bouger // Danser // Shake Shake :P x Party // Clubber x Mon Beaxat :) x Shooing . . J'suis Une Famnz U Know =P x Faire Dedo Wiith Mon Beubiii =\$ x Le Roooze :)! x Faire Bronzer Myh Body! x Le B'Ball =P x Make-Up // Bijoux // Affair De Famnz =) x Avuar Du Fun :) x Dékonner =\$ x Smiiiile =D x Winnie The Poohhh! =\$ x Talk On Tha Phone! x La Moode!! x Candyz =P x Tha Beachhh =D x

[.°x elle aime pas°.]

x Les Frékentes! -Sois Tua Même Merde- x Ceux Ki Se Créé Une Personnalité -Pa Besoin Dé Autres Pour T'fair Aimer:)- x Les MENTEURS! -La Vériiter Cé Ben Mieux =O- x Les SPM =(St Ke J'suis Kekchoze Mua A S'te Période Laxah! =) x M'ennuyer De Qq1 -Le Temps Est Long Lole- // Vedger! =S x Voulluaz De Kuá Ke J'peux Pax -J'pett La Coche! =-\$- x Le Skoule -Kuá De PLUS Enmerdant!?!- x Les Hypocriites!!! -Sa Me PURGE! Ta De Kuá A Diir.. Va Le Diir A La Personne Conserné.. Passe Pax Par 10 Personnes Lx.. Wayons !=!- x Cryy =(x Kan J'suis En Manke Totall De Smoke Ou De Sexxx! -J'capotte Lole =-\$- x La Pluiie -Sa Me Rends Triixte =(- x Ceux Ki Font Pax S'ki Dizen! -Dans S'temps Lah Diit Rien CRISS!- x Le TalkShiiet.. J'pah Kapable -Sa Peut Détruire Une Viie Pour Rien! =(- x Les Fuckiin' Playahz! -PURE Nixazagee!- x Ceux Ki Sont Pax Kapable D'rester En Kontact Avek Leur Ex - J'truve Sa Bébé LOL!- x

ultra-efficace, un bon sens de la répartie, de la débrouillardise... Et pas autant de *gang bang* virtuels que la rumeur veut bien nous le faire croire, ni de bracelets colorés pour dire les préférences sexuelles, légendes urbaines pour alimenter les côtes d'écoute. Quelques cas isolés de photos osées circulent parfois, mais rien de méchant. Quelques échanges dénudés par *web cam* se font chez certains audacieux, mais c'est que les parents ne sont pas là. Une fille informée et soutenue sent quand

ça va trop loin... son sixième sens lui parle, et le dégoût peut alors avoir un goût désagréable qui fait qu'elle ne s'y attarde pas, d'autant que c'est l'amour qu'elle cherche. Ce qui est méchant en revanche, ce sont les *gangs* de rue qui « embauchent » des gamines inconscientes pour les faire travailler ensuite sur un commerce qui rapporte bien plus que la drogue, et sans les risques en plus... Si vous êtes inquiets pour la libido de votre ado et pour vous assurer qu'elle-il est en sécurité, vous pouvez :

- 1) limiter le temps d'accès à Internet ;
- 2) laisser l'ordinateur dans une pièce commune éclairée ;
- 3) communiquer avec lui, comprendre son langage, rentrer dans son monde ;
- 4) savoir où il va, ce qu'il fait, à quelle heure il rentre ;
- 5) consacrer du temps à la famille ;
- 6) donner l'exemple en tentant d'appliquer pondération, discernement et respect ;
- 7) arrêter de capoter, ils sont prévenus... en général, ils n'indiquent leur numéro de téléphone qu'aux amis, souvent sur un cellulaire non-retraçable, et jamais n'indiquent leur adresse. Vous pouvez aussi, mais ce serait en cas de manque de communication, ou encore dans celui d'une inquiétude quant au comportement du jeune, aller fouiller dans son Historique de conversation MSN ou encore dans le dossier *Download* qui répertorie les photos échangées... Ce n'est pas cool ! Mieux vaut communiquer.

ET LES GRANDS

Du côté des adultes, c'est différent. Les objectifs et le langage ne sont pas du tout les mêmes. La plupart sont là pour se rencontrer, une nuit ou une vie. La plupart ont des conditionnements qui leur font jouer le meilleur de leur(s) personnage(e). Les descriptifs sont beaucoup plus clairs que chez les ados, avec du vocabulaire et des attentes clairement exprimées. Souvent amateurs, parfois colorées, éventuellement retouchées, les photos vont de la *pin-up* de magazine au vieux routard blanchi en passant par la rêveuse quinquagénaire. En tous cas, nous ne nous étalerons pas ici, car il s'agirait alors d'une rubrique *Célibataires*, et ce n'est pas prévu au programme. Tout de même, voici deux descriptifs de Vénusiennes *copiés-collés* au hasard...

Son âge : 48
Sa ville : Québec
Son pays : Canada
Sa taille : 5'4" - 1.63 m
Son poids : dans la moyenne
Sa situation familiale : célibataire

Passe-temps : je suis une artiste accomplie, vénérant l'art sous toutes ses formes. J'ai la tête dans les nuages certes, mais les pieds bien ancrés sur terre. Je suis authentique et intègre, fidèle à mes amours, à mes ami(e)s, mais surtout à moi-même. Je suis latine jusqu'au bout des doigts, enjouée et passionnée ! Je vis mes émotions de façon pleine et entière et ce, quelles qu'elles soient ! J'aime les animaux...mon animal préféré est l'oiseau, symbole de liberté !

Un peu plus : ...Je suis ici pour connaître de nouvelles personnes tout en sachant que ce site est virtuel. Alors je ne donne pas de photos de plus, ni mon MSN...si tu perces mes rêves...tu auras un + je ne suis pas tout à fait ponctuelle .. mais je retourne mes votes, c'est fiable...! Et n'oubliez pas mes top 5...ils sont FORMIDABLES.....Ciao

Son âge : 44
Sa ville : Montréal
Son pays : Canada
Sa taille : 5'11" - 1.80 m
Son poids : mince
Sa situation familiale : célibataire

Passe-temps : musique (écouter et assister à de bons spectacles), cinéma, festival divers (*Jazz* et *Juste Pour Rire*). Très ouvert d'esprit pour les sorties mais pas maniaque de la danse (peut-être la gêne)

Un peu plus : cherche un homme passionné qui aime les femmes passionnées pour relation sérieuse mais pas fermé à une relation amie-amant dans le respect... Mais ma priorité reste une relation sérieuse. Femme honnête et non-menteuse !!!! mdrrrr... Mes photos datent de 2003 et hiver 2006. Je vais ré-ajuster mes photos un peu plus tard. Je suis très honnête et demande la même chose en retour. Je ne fume pas. J'ai un chat de 2 ans. Mon fils de 20 ans ne vit pas avec moi. J'habite le quartier Rosemont. Je travaille surtout sur le quart de soir mais à l'occasion de jour et de nuit très rarement (l'ancienneté s'en vient...) Je ne suis pas gênante donc n'hésitez surtout pas à m'écrire si vous avez des questions.

À NOTER :

Tout abonné précisant qu'il est marié est effectivement marié. Tout abonné précisant qu'il est célibataire n'est pas nécessairement célibataire.

Un dialogue virtuel passionnant et spirituel n'est pas le gage d'un dialogue réel intéressant.

« Les parents

*n'apprécient guère de voir leurs
défauts caricaturés par leur progéniture,
et les bombardent de remarques alors que
leurs enfants sont beaucoup plus sensibles
à l'exemple qu'aux paroles. »*

J'aime pas l'école.

La nouvelle génération pourrait être marquée par le sceau du rêve, de l'évasion, du goût du plaisir permanent, dans une société moralisatrice où pourtant tout est facile, accessible, rapide, jetable, menant les jeunes d'aujourd'hui vers le rejet (comme tous les ados en fait), faisant fi sans culpabilité des responsabilités, de la réalité quotidienne, de l'effort et de l'autorité en général, avec plus de laxisme encore que leurs ancêtres... Face à cette permanente obligation de se détendre et d'être *cool*, menée par les images des magazines, de la publicité et des vidéo clips, la jeunesse, sans connaissance de la vie réelle, menée par l'impulsion et la révolte, souffre, comme en atteste le haut taux de suicides les concernant, en particulier au Québec. Ils se retrouvent en *gangs*, mais sont plus seuls que jamais, devant leur écran, sans valeurs, égarés.

Pourtant, l'espoir persiste, et les actions sont nombreuses. Voici pour exemple un texte reçu d'une adolescente qui partage son in-exérience d'étudiante au secondaire, au sein d'une petite école (pour-tant) alternative. Cendrillon a finalement trouvé chaussure à son pied puisque, six mois plus tard, elle a brillamment terminé son année dans un minuscule centre pour décrocheurs axé sur les arts et le travail manuel, avec du français, des maths et de l'anglais.

« Une lettre sur mon avis face à l'école où je suis actuellement... Je n'aime plus cette école après 3 ans passés ici, je sens une mauvaise influence et cela ne m'aide plus ! Je ne me sens aimée par personne, le monde n'arrête plus de se parler dans le dos et puisque l'école est petite, ça n'arrête pas ! Il y a quelque chose qui se passe et ça se sait en 5 minutes et ça fait le tour. Je ne dis pas qu'à une autre école ça va être mieux mais... je vais avoir un nouvel entourage, avec des nouveaux amis, une nouvelle grande école... Grande = moins de problèmes, moins d'hypocrisie... Ça me permettrait aussi de rencontrer plein de nouveaux gens, d'être inscrite dans des nouvelles matières... Je n'aime pas la routine... Au début j'y allais parce que ma grande sœur, était là ! J'ai passé une première année de secondaire MAGNI-FIQUE et FANTASTIQUE ! J'ai eu vraiment du plaisir ! Mais là... je n'apprends plus rien, les profs enseignent d'une façon bizarre...! Je fais mon possible pour être correcte mais là... En plus ma meilleure amie de l'année

passé, Julie, est maintenant devenue ma PIRE ENNE-MIE ! Je ne suis plus capable de la supporter ! Elle est toujours dans le décor en train de me dire des choses blessantes ! On a le même entourage à l'école alors c'est dur pour nous ! Elle m'insulte, elle me regarde comme si j'étais un monstre, elle parle souvent dans mon dos et le pire c'est que je finis toujours par l'apprendre ! Je suis juste PLUS CAPABLE de la supporter... Je ne suis vraiment plus motivée à venir ici ! Le matin je me lève découragée, en pleurant, en me disant que je dois me rendre à l'école pour faire encore une journée de plus... J'ai l'impression qu'ils font toujours déborder la goutte et que c'est voulu !!!! Une nouvelle école me permettra d'être mieux entourée... L'année passée, il faut avouer que j'ai joué la petite "toffe" et j'ai fait la provocante avec tout le monde. Cette année je me suis dit de faire des efforts, de me prendre en mains, parce que je voulais rester dans cette école et me faire aimer ! Donc j'ai été bien correcte, j'ai fait mes choses de mon côté ! Mais Julie elle, a décidé encore de venir perdre son temps avec moi et de juste me faire du mal !

Je n'ai jamais eu le courage de répliquer alors je laissais les choses aller en pensant que ça allait arrêter mais je crois que je me suis trompée ! Dans l'école, il y a eu trop de changements en même temps, c'est vraiment rendu différent et je crois que ce n'est plus pour moi. Cette école me motive à "foxer" plus qu'à me présenter à mes cours... Pourquoi pensez-vous ? Je me dis que je n'ai plus ma place ici ! J'ai assez vécu de choses pas mal émotives, je crois qu'il serait temps que je passe à une autre étape... Je veux réussir et je veux un bel avenir ! Je me dis que l'école crée justement un futur alors je veux tenter ma chance pour RÉUSSIR... Il sera bien pour moi, et pour mon être de partir d'ici... J'adore le personnel... En partie Marie, Lucie, Linda, et le concierge ! Mais, en changeant d'école, je me dis que je serai plus motivée à continuer parce qu'en ce moment, je suis dans un gros décrochage... Il faut avouer que d'un sens, les 3 années passées ici ne me donnent pas le goût de partir comme ça !!!! Mais je ne peux plus vivre ainsi... Je suis désolée... je crois que cela serait mieux pour le reste de mon secondaire... Je vous remercie pour votre compréhension et votre collaboration ! Et je suis encore sincèrement désolée ! »



Psycho Pop

En toutes circonstances, une relation sans psychologie, serait un peu comme un match des Alouettes versus les Canadiens... Avec le *chum*, l'enfant, la mère, le cousin, la voisine, le facteur, la pompiste, la boulangère... si on n'est pas bien en-dedans, on pète parfois notre coque, avouons le humblement. Nous connaissons bien quelques amies qui ont un bon auto-contrôle, mais tout de même, lorsque Vénusiennes nous sommes frustrées ou fatiguées, à force de dérapages, on voit enfin l'importance d'être bien, appréciant parfois quelques outils pour l'exprimer comme du monde... et aller observer en-dedans pour parvenir à mieux composer avec les relations humaines. La thérapie alors peut devenir une étape afin que le cheminement soit plus doux, moins long et surtout mieux ciblé.

LA LIGNE PARENTS

Ce n'est pas parce qu'on est parents qu'on sait comment être parents. Il y a parfois des situations qui donnent envie de craquer. Bébé fait ses dents toutes les nuits depuis des semaines; Mathieu pique des crises en public chaque fois qu'on lui dit non; Marjo fait des cauchemars; Martin laisse tout traîner systématiquement; Mélissa, croyant bien faire, met son ensemble de danse en *stretch* dans la sècheuse; personne ne s'occupe du chat; Julie est enceinte; il pleut toujours durant les congés pédagogiques; David rentre à la garderie demain; notre ado a les yeux rouges... Bref, une oreille pour entendre les réponses en nous, de professionnels dûment mandatés, qui écoutent sans jugement, d'abord l'expression de la détresse, puis les voies de solutions possibles, en commençant souvent par le lâcher-prise.

Ligne Parents Montréal 514 288-5555
extérieur 1 800 361-5085

À L'ATTENTION DES VÉNUSIENNES QUI ÉLÈVENT UN OU PLUSIEURS ENFANTS SEULES

Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec
514 729-6666 www.cam.org/~fafmrq
Maman solo Mode d'emploi, Karine Tavarès,
Gwenaelle Viala, éditions Marabout 2005

TEL-JEUNES

Tu capotes? Tu es en amour et pas lui? Tes parents se chicanent tout le temps? Tu fumes deux joints par jours et tu prends de l'extase la fin de semaine? Tu n'entends plus rien à l'école? Tu as peur d'être enceinte? Tu ne te sens pas appréciée? Tu t'ennuies tout le temps et n'a

rien d'autre à faire que *chatter*? Tu as de l'acné et tu veux savoir si la pilule peut t'aider? Tu n'arrives pas à dormir? Ton minou a disparu? Pourquoi ne pas appeler *Tel Jeunes*, un site Internet mais surtout une ligne d'écoute ouverte 24 heures sur 24 justement pour toi, quand tu es perdue et que tu manques d'oreilles... et de cœurs.

www.teljeunes.com

Montréal 514 288 2266, extérieur 1 800 263 2266

www.fjim.org Forum Jeunesse

www.enjeu.qc.ca Environnement Jeunesse

www.adomonde.qc.ca Portail adolescent

www.jcapote.com Le condom, comme de raison!

« **Le langage est source
de malentendus.** »
(Saint-Exupéry)

Toutes sortes de techniques s'offrent à celles qui veulent entrer en croissance personnelle. D'un côté, il y a les psychologues d'université, très didactiques et fort bien renseignés sur tous les troubles de la personnalité. De l'autre, il y a les thérapeutes, parfois psychologues recyclés d'ailleurs, surtout dans les centres d'aide à la communauté, gratuits et fort nombreux. Dans notre pratique personnelle et autour de nous, entre la psychologie transpersonnelle aux parfums d'*Esalen*, le béhaviorisme, l'art thérapie ou la quête de vision, nous avons repéré deux disciplines, assez intéressantes parce qu'elles ramènent le sujet à lui-même. Il s'agit de *PNL* avec notamment le *centre de Joanne Riou* où l'on peut apprendre ou recevoir des séances de programmation neurolinguistique, technique qui consiste particulièrement à verbaliser les bons mots pour que nos souhaits deviennent réalité... en agissant de façon adéquate, après avoir compris comment fonctionne l'esprit pour déjouer ses plans d'échecs possibles. À la fois un art, un ensemble d'outils et une philosophie de vie, la *PNL* a pour objet la modélisation de l'excellence humaine. S'intéressant avant tout au « comment ça marche » plutôt qu'au « pourquoi ça ne marche pas », elle a développé des moyens très sophistiqués pour décoder les compétences exceptionnelles de chaque individu. *Programmation* pour les programmes complexes mémorisés, automatismes et habitudes propres à chaque personne et à ses expériences, qui permettent de vivre et de survivre en s'adaptant aux autres et à l'environnement. *Neuro* pour neurones, là où sont enregistrés

les programmes qui peuvent être changés par des techniques fondées sur la création, la réorganisation ou la désactivation de ces obsolètes logiciels de pensée et de comportement. *Linguistique* pour le langage verbal et non-verbal, qui structure et reflète la façon dont nous pensons et organisons notre modèle du monde. La méthode est pragmatique, céleste et juste, joyeuse en tous cas.

CQPNL Centre québécois de programmation neuro-linguistique (fondatrice Joanne Riou)

www.centrepnl.com

Montréal: 514 281-7553 sans frais: 1 877 281-7553

« **Il est bien plus difficile
de se juger soi-même
que de juger autrui.** »
(Saint-Exupéry)

On le sait de plus en plus, il est important d'apprendre à reconnaître ses émotions, à les vivre, à les laisser aller, sans raisonnement du néocortex. Comme le dit si bien Colette Portelance (corroborée par le D^r David Servan-Schreiber, www.guerir.fr) « L'émotion agit sur le fonctionnement de la raison, qui, elle, ne réussit pas, par sa logique, son objectivité et son abstraction, à influencer l'émotion. » D'autant que l'impact des émotions demeure majeur sur le système immunitaire, il y a urgence à nous comporter autrement qu'en rationalisation et en moralisation lorsque nous ressentons quelque chose, ce qui, soit dit en passant, nous arrive plus souvent qu'autrement.

« On ne peut pas changer la société si on ne se change pas d'abord soi-même. » Il s'agit toutefois plus de s'accepter que de changer, et de préférer œuvrer AVEC

ce qui nous dérange que CONTRE, sachant que le travail sur soi, pour être nourrissant, doit être créatif.

CRAM Centre de relation d'aide de Montréal
(fondatrice Colette Portelance)

www.cram-eif.org

Montréal: 514 598-7758 sans frais: 1 877 598-7758

Québec: 418 626-8889

Bead Emporium

perles de tous
les coins du Monde
cours-ateliers

BEADING BIRTHDAY PARTIES

368 Victoria
Westmount

514-486-6425

créez vos propres
bijoux et accessoires



lun-ven 10h-18h, jeudi 10h-19h,
samedi 10h-17h



Voulez-vous...

- Reprendre votre vie en main
- Traverser sereinement une période de transition
- Atteindre vos objectifs
- Actualiser votre plein potentiel
- Développer des relations harmonieuses

Consultez un coach professionnel PNL

Pour vivre une réelle expérience de transformation

Information : 514.281.7553



CQPNL FORMATION - COACHING
4848 Papineau, Montréal, Qc www.centrepnl.com

La psychologie humaniste, aussi appelée troisième force (*the third force*) utilise les scènes de la vie quotidienne comme outils de changement, laissant aux universitaires le savoir et les étiquettes données aux désordres comportementaux.

SUR LE NET

Un autre site particulièrement riche se trouve sur la toile (www.psycho-ressources.com) avec notamment des forums intéressants pour recueillir les témoignages d'effets secondaires ou les tribulations de la psychiatrie, des histoires, des définitions, des articles à la fine pointe de l'actualité psychologique, tous les troubles passés en revue, de la déprime hivernale à la maniaque-dépression en passant par les dépendances et le trouble obsessionnel compulsif. Des exemples de traitements chimiques, des traitements naturels (moins), des conférences, des ressources des deux côtés de l'Atlantique, et de la publicité.... Il faut bien vivre !

LA NUIT EST AMIE

Il fallait que Nicole Gratton soit particulièrement convaincue pour carrément ouvrir son école de rêves, et particulièrement convaincante aussi. Elle possède un diplôme d'études collégiales en médecine nucléaire et a pratiqué en milieu hospitalier pendant 24 ans. Elle est auteur de 14 livres et membre de l'*Union des écrivains Québécois (UNEQ)*. Elle travaillait déjà en relation d'aide lorsqu'elle a assimilé sur elle-même et pour les autres les bienfaits de la compréhension des songes. Elle a alors établi une méthode qu'elle a enrichie au fil du temps, la divisant en plusieurs modules qui sont accessibles autant à Québec qu'à Montréal ou en région, avec une solide équipe d'animateurs. Ce qui est intéressant, c'est que Nicole ne valide pas les fameux symboles de rêves généralisés, orientant beaucoup plus sa démarche vers la recherche personnalisée par l'individu lui-même, de décrypter ce que veulent dire ses rêves, en tenant compte surtout des émotions ressenties plus que de l'analyse pragmatique. Pour ajouter à sa pratique, cette technique de croissance personnelle subtile, valorisante et utile, pour tout simplement mieux se connaître, pour apprendre à mieux décoder et utiliser le fruit de nos nuits... si tant est que les phases de sommeil ne soient pas affectées par la

prise de certains médicaments, d'alcool ou de drogues, auxquels cas les périodes de rêves peuvent être raccourcies ou inexistantes. À l'attention de celles qui sont curieuses, les livres et ateliers sont une véritable mine d'or pour découvrir des régions insoupçonnées de soi-même. Pour les enfants qui font des cauchemars (un bouquin très intéressant sur le sujet), pour les grands qui veulent évoluer, pour les rêveuses et les rêveurs qui veulent changer le monde, pour les curieuses et les curieux. En tant que consultante en entreprise, Nicole Gratton donne des conférences sur les thèmes du sommeil et de la vitalité : les sept règles pour bien dormir, la gestion du stress, les aliments porteurs d'énergie, le maintien d'un cerveau performant, la symbolique des images de la nuit, les cinq catégories de rêves, comment trouver des solutions en dormant. Cours par correspondance, télé-formation, en individuel ou en groupe

École de Rêves Nicole Gratton

3375, boulevard Gouin Est, bureau 704, à Montréal
514 326-6136 www.nicole-gratton.com

LES HOMMES VIENNENT DE MARS, LES FEMMES DE VÉNUS (JOHN GRAY)

S'il y a un livre à recommander aux Vénusiennes, c'est bien celui-ci. Qu'on le lise à tout âge... il donne une grande claque à nos idées reçues et nos préjugés, nous expliquant de façon bien humoristique les différences entre le genre martien et le genre vénusien. Pourquoi ces messieurs ne répondent pas quand on leur parle, pourquoi ils laissent trainer leur caleçon à terre, pourquoi il sont si doués pour réparer, pourquoi il ne faut pas les assommer de questions, pourquoi ils sont si pudiques, pourquoi ils n'aiment pas qu'on leur dise quoi faire... c'est d'une telle évidence, et pourtant, la lecture de ce livre pourrait sauver bien des couples de la faillite. Car en comprenant tout ça, on n'a plus qu'à sourire de toutes ces différences qui finalement nous réunissent si bien.

Pour guérir de douloureuses plaies, autant des maux que des mots (notre jeu de mots préférés), une philosophie a vu le jour il y a quelques années, pour offrir notamment aux grands malades une possibilité de guérison qui passerait par l'être dans son entier.

www.approche-echo.net

« Lorsque les modifications extérieures
apportées à un système physico-chimique en équilibre
provoquent une évolution
vers un nouvel état d'équilibre,
l'évolution s'oppose aux perturbations
qui l'ont engendrée et en modère l'effet. »

Éveil et conscience

« Dès qu'un pouvoir financier ou culturel est en place,
qu'il soit détenu par des politiques, des scientifiques, des religieux ou autres,
et que ce pouvoir contrarie la diffusion de connaissances ou de techniques bénéfiques pour tous,
ou qu'il s'en réserve jalousement la détention ou l'utilisation,
alors il y a secte, ou cartel, avec tous ses partisans. »

À l'heure où le monde culuel s'appauvrit, les églises se vident malgré une quête spirituelle de plus en plus grande. Les mouvements de croissance personnelle récoltent tous les suffrages, en particulier s'ils offrent une tendance zen, préconisant une vie saine autant que l'éveil de la conscience. Il est alors facile au premier abord d'y trouver du gros bon sens. Pourtant, c'est dans le détail et la continuité de la démarche qu'on voit les mouvements sectaires se dessiner... même s'ils sont à saveur démocratique. Cotisations mensuelles, adhésion inconditionnelle à la pensée du Maître, exercices pénibles ou laborieux, hyper-sexualité, appauvrissement, exclusivité, secret, appartenance à une élite qui enfin méritera le meilleur des mondes... Évidemment, certains principes énoncés par Raël, Gurdjieff, Moon ou Ron Hubbard demeurent, bien que parfois farfelus, particulièrement attrayants, les gourous en général n'étant pas des deux de pique. En cette aube du 21^e Siècle, notre recherche de bien-être nous amène parfois à vouloir explorer et Dieu sait (sans jeu de mots) que les courants de pensée sont nombreux, des vieilles croyances jusqu'aux sectes meurtrières en passant par les anciens courants religieux.

Parmi les innombrables sectes, on retrouve bien sûr les Raëliens qui croient aux extra-terrestres, prônent la liberté, l'esprit de fête, la sexualité, l'affirmation, la nourriture saine, mais aussi le clonage, la dévotion à leur gourou et la non-reconnaissance de l'âme. Les Scientologues de Ron Hubbard considèrent qu'il faut faire des travaux de retour sur le passé assistés, avec hypnose foetale, sauna et vitamine B, mais aussi qu'il existe une hiérarchie dans la conscience impliquant des intérêts financiers pas toujours clairement formulés. Les Gurdjieffiens insistent tant sur la 4^e voie, celle de l'être rusé qui se déjoue lui-même, grâce à la connaissance de son propre fonctionnement, après des exercices longs et difficiles ainsi qu'un contrôle permanent orchestré par la classe dirigeante, élite rare

et éveillée. Tout comme les Rosicruciens ou les Francs-maçons qui se réunissent depuis des siècles pour s'en- traider et réfléchir collectivement à une élévation de la spiritualité humaine, selon des rites anciens et des préceptes mystérieux, tout en ayant eu, de tous les temps, la réputation de tisser une toile grandissante au sein de l'économie mondiale. Tandis que tout endimanchés, les témoins de Jéhovah sonnent à nos portes, pour propager la bonne parole.

RÊVES

École Internationale de Rêves
Nicole Gratton

Des formations
pour apprendre à décoder vos rêves

Laval	450-965-8218
Montréal	514-383-1722
Repentigny	450-657-4004
Québec	418-837-9776

Nicole Gratton, conférencière et
auteure de 14 livres

- *L'Art de rêver*
Éd. Flammarion
- *Rêves et Symboles*
Éd. Le Dauphin Blanc
- *Les rêves messagers*
Éd. de l'Homme



www.nicole-gratton.com
1-866-717-REVE(7383)

Pour se protéger des abus spirituels et des intégristes, mieux vaut considérer que si la vie reste un enseignement, un seul professeur ne suffit pas à couvrir tous les aspects de l'existence. L'univers s'exprime tout entier par la voie de nombreux guides et signes, sans compter notre propre expérience... en laissant agir l'énergie qui nous habite, les réponses se font pour que finalement, dans la lumière et sans souffrance, le meilleur Maître, la meilleure Maîtresse demeure nous-même. Vive le libre-arbitre, l'humilité de demander et remercier, le pouvoir de décider et d'agir, chacun à son rythme, sans dogme ni gourou, sans parti pris. Le meilleur résultat et preuve de cheminement réside dans la capacité à **Être, ici et maintenant**. De cela, Vénusiennes ou Martiens, on ne peut se cacher.

Pourtant, les religions ont pris, en ce début de millénaire, une importance qu'on n'aurait pas soupçonnée il y a quelques années. De nos jours, une personne en quête de spiritualité ou de « réponses » a l'embarras du choix. Parmi les religions monothéistes, elle pourra choisir entre le christianisme, le judaïsme et l'islam, le christianisme ayant lui-même donné naissance à plusieurs églises chrétiennes (catholique, orthodoxes, protestantes, évangélique...).

Les musulmans qui pratiquent l'islam (religion assez récente (7^e siècle) voulant dire *soumission* et *paix* en arabe) représentent 1,4 milliard de fidèles à travers le monde. Leur livre de lois, le Coran, contient les révélations que Dieu aurait faites au prophète Mahomet par l'intermédiaire de l'ange Gabriel. Les musulmans entretiennent une relation directe avec Dieu, notamment lors des prières. Théocentrique, l'islam est la seule religion dont le nom figure dans la désignation officielle de plusieurs états indépendants, sous la forme de « République islamique... ».

Les chrétiens, (deuxième plus grande religion mondiale avec 1,1 milliard de fidèles en 2004), se divisent et se dispersent, arrosant chacun selon leur obédience les fidèles de la parole du Christ et de tout son amour, avec des papes qui font leurs marques, presque politisés, tentant du haut de leur chaire, de mettre de l'ordre dans cette déperdition de valeurs. Par ailleurs, les rites christiques défraient la chronique puisque Dan Brown suggère dans son meilleur *best seller* que le fils de Dieu aurait lui-même eu un fils, au grand dam de l'Opus Dei.

Les Juifs, quant à eux, sont 14 millions soit 0,4 % de la population mondiale. Ils se serrent les coudes, attachés aux valeurs de la famille et aux rites ancestraux, imbus de la Parole, perfectionnistes de nature et jaloux pour leur

« La différence entre une secte et une religion ? Une religion c'est tout simplement une secte qui a réussi. »

sens inné-acquis du commerce, des arts, de la recherche (champions des prix Nobel) et de la stratégie (mais pas des sports), qualités peut-être acquises par la force du clan, mais aussi par les persécutions, instinct de résilience oblige. Le judaïsme est la plus ancienne religion monothéiste et la Torah (*loi* en hébreu) en est le texte fondateur. Selon la tradition, elle aurait été dictée à Moïse par Dieu au pied du mont Sinaï.

Outre les monothéistes, les religions orientales ouvrent toutes grandes leurs portes à notre âme en peine. Les bouddhistes persistent (500 millions, les chiffres restent stables depuis cent ans), faisant leur travail depuis des millénaires avec eux aussi leurs diverses obédiences, et surtout une qualité de vivre et une humilité à toute épreuve. Et nous ne parlerons pas ici de l'hindouisme, du shintoïsme, du confucianisme, du taoïsme... Toutefois, nous aurons un petit mot pour les mouvements nouvel-âgistes, qui offrent ateliers et cours à prix parfois exorbitants, proposant quêtes de vision ou spiritualité appliquée.

Comment faire la part des choses, alors que dans tous ces courants de pensées se trouvent parfois lumière et prises de conscience ?

De là peut-être les athées, ceux qui ne croient en rien, ou encore les agnostiques, que nous sommes, considérant inconnaisable tout ce qui ne peut être appréhendé dans l'expérience (peut-être oui, peut-être non). De ceux-là, que peut-on dire sinon qu'ils ont entière liberté et qu'ils s'affirment haut et fort de par le monde. C'est l'invincibilité de l'humain qui n'a besoin d'aucune puissance supérieure pour le guider ou le consoler. C'est un point de vue pertinent, surtout si l'on tient compte des connexions de tous temps perpétrées par les religions, les injustices, les délits d'initiés, les scandales, les pédophiles, les contradictions, les secrets, les règles dictées depuis des siècles sur la base d'anciens écrits retrouvés, comme si, dans mille ans, on retraçait l'histoire avec les *blogs* qui pullulent sur Internet et qu'on écrivait des évangiles avec. En tous cas, un excellent site sur la question abreuve les assoiffés d'athéisme au <http://atheisme.free.fr/>

L'issue de cette errance spirituelle peut aboutir à la prise en mains, grâce à la voie du cœur, de l'individu par lui-même. Une responsabilisation au devenir, doublée de la curiosité et du « travail » nécessaires pour apprendre (ou reconnaître), en évoluant intuitivement à son propre rythme. Afin de valider les résultats, il « suffit » de se regarder aller, avec enthousiasme, espérance, ténacité et, ingrédient principal... Amour.

En relations avec soi-même...

Je suis totalement décentrée par une année tumultueuse. Je ressens le besoin de me ressourcer entre Noël et le Jour de l'An. Envie de silence. Écoeuvée du multimédia. Je connais les monastères de retraite à Saint-Benoît du Lac et à Oka pour y avoir séjourné plusieurs fois, mais il est un peu tard si je veux m'inscrire. Un ami me parle du Domaine de la Solitude, à Sainte-Françoise dans le comté de Lotbinière, à 45 minutes de Québec. À deux jours d'avis, j'embarque sur l'autoroute 20 pour une aventure que je ne suis pas prête d'oublier.

Il y a plus de vingt ans créé par un drôle de vieil alcoolique abstinent, ce centre de repos intérieur reste ouvert toute l'année. Sans eau ni électricité, une quinzaine de chalets borde les chemins au milieu du bois, pas loin d'une rivière méandreuse. Dès que j'ouvre (sans clef) la porte du numéro 12, je me sens bien. J'allume le poêle à bois et j'installe mes affaires dans un mobilier de fortune. Petit lit, fauteuil, table, chaise, quelques ustensiles de cuisine et lampe au pétrole. À quelques pas de mon précaire habitat, un bloc sanitaire chauffé avec douches (où je vais vider mon pot de chambre), un autre pour la bouffe : simple frigo comptoir devant lequel je retrouve indubitablement légumes-racine crus, lait, pain de ménage, fromage, pommes à profusion, bananes, biscuits, tisanes et café instantané ; frugalité qui a sa raison d'être si l'on en croit le vieux fondateur Marcel, admirable professeur de sagesse, écrivain à ses heures. Quant à moi, *foody* avertie, j'ai emporté ma persillade à l'huile d'olive, un gros fromage de chèvre, du pain au levain, du kéfir, des amandes, du chocolat noir, du thé vert et du lait de soya. Dès le premier jour, c'est la découverte des éléments, du silence, des gestes quotidiens placés dans un autre contexte... On nous suggère de venir sans montre ni livre. Doux supplice ! Plus de repère, seul le soleil et les sons de l'Univers pour m'indiquer quelle heure il est... Chut, le silence m'écoute. Si j'ai besoin d'exprimer, l'écriture

« Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants, mais peu d'entre elles s'en souviennent. » (Saint-Exupéry)

remplace le verbiage. Cette hibernation me fait tellement de bien que j'appelle ma progéniture pour leur annoncer fièrement que je reste deux jours de plus. J'ai marché en raquettes, glissé en ski de fond, je me suis plongée nue dans la neige en pleine nuit, après avoir fondu dans un sauna de fortune ; j'ai enfumé mon cabanon avec le poêle, j'ai gelé à l'aube, j'ai observé les étoiles entre les arbres depuis mon lit ; j'ai attendu plusieurs matins, graines de tournesol dans la main, jusqu'à ce que les mésanges viennent y grappiller. J'ai beaucoup appris en outre lorsque j'ai fréquenté les ateliers d'analyse transactionnelle (inclus dans le prix) ouverts tous les après-midi (absolument non-obligatoire). J'ai beaucoup reçu aussi, des retraité(e)s en silence comme moi, et des hommes et des femmes qui contribuent à la survie de ce havre de paix ignoré de la ville malade. J'ai vécu une semaine de totale liberté, dans un microcosme protégé du monde, géré par des gens qui ont du cœur... et dès que mon être me le demandera à nouveau, j'y retournerai !

Domaine de la Solitude
735, rang 10, à Sainte-Françoise
819 287-5816 www3.sympatico.ca/solitude/



**venez
tels quels**

LIVRES & BD
CHOSSES SÉCURITAIRES,
SENSUELLES ET EXCITANTES

Catalogue complet sur le web!
www.veneztelsquels.com

Pour des services en français, appelez sans frais le 1-866-725-0444

... et avec le Tout !

QUAND ELLE SERA PETITE

Il était une fois
Une mignonne chenille,
Rampante, aveugle et gloutonne
Qui voulait devenir Papillon
Sa chrysalide, elle commença à tisser
Religieusement écoutant ses guides
Fit ses devoirs, encore et encore

Elle avait même consenti
À laisser quelques gouttes
En guise de sacrifice
Qui la retenaient à Terre,
Comme les artifices

Pourtant durant ce long processus
À l'état de chenille elle revenait
Malgré sa foi, ses connaissances,
Sa persistance

À chaque couche perdue,
Elle s'approchait du cœur...
Souffrance originelle
De la chrysalide en formation
À chaque passage, prise de conscience
Pourquoi tant d'efforts et si peu de résultats ?
Du moins son ego demandait-il
Seulement au besoin usant sa force divine
Elle restait bloquée sur son île
Ne faisant décidément qu'à sa façon

Elle continuait de s'apitoyer
Sur son pauvre petit Moi
Quand soudain, déguisé en démon,
Un ange lui montra

« Tu cherches l'Autre, le Bonheur ?
En fait tu te cherches Toi !
Retrouves l'enfant pour retrouver la mère...
Vénus est en toi parce qu'elle est partout
Vénus est amour
Cèdes et tu n'auras plus peur. »

Elle prit le livre de la Vierge Enceinte
pioché au hasard,
les Dés de la Destinée confiés par
sa Marraine la fée,
un sachet de sauge purificatrice, des fruits,
du chocolat noir, de l'eau
et retourna dans sa roulotte Pénélope
durant trois jours et trois nuits.
Pour découvrir le secret qu'elle convoitait tant,
ignorant encore,
comme dans l'Alchimiste, que c'est toute
sa quête qui faisait son trésor.
« Pour être Papillon lui dit-on, oui à
l'introspection, au désir sincère, à l'honnêteté,
au courage, à l'action, la sobriété et
le partage... Rites de passage quoi !
Mais la goutte de sang sacrifiée
que tu dois échapper avant de te libérer,
celle-là même qui contient
tes excréments d'antan,
doit être gorgée non seulement
de tous tes deuils, mais aussi
et surtout de ton orgueil.
Le fruit du cocon nymphal ainsi allégé,
riche de son humilité,
pourra alors s'envoler...
Papillon qui toujours
découvre un monde nouveau,
Ici et Maintenant, partout chez lui,
goûtant aux nectars et aux silences,
à chaque rayon de soleil
et à chaque goutte de pluie. »

Alors la grande fille devenue petite
Comprit enfin et lâcha comme une pépète
Ce qui la retenait à terre...
Elle vit les merveilles...

Et s'envola souriant dans le vent,
vers le soleil...



Centre de santé et de conditionnement physique

Piscine intérieure
chauffée de 19 mètres

Seulement
pour les femmes

Hôtel Y de Montréal Auberge YWCA

Centre d'entrepreneuriat et
services de démarrage
d'entreprise

Boutique Fringues & Cie
Vêtements neufs, griffés
et d'occasion... à petits prix !

Services en orientation
professionnelle et en emploi
O.S.E.

Femmes-chefes de famille

ABC en famille

Programmes d'alphabétisation



Au cœur du centre-ville
1355, boul. René-Lévesque Ouest
(métro Lucien-L'Allier)
Montréal (coin Crescent)

514.866.9941
www.ydesfemmesmtl.org



Y des femmes
Le pouvoir de s'accomplir

Au boulot, à l'école

● Pour rester éveillée	89
● Mutations cellulaires ?	90
● L'Internet démystifié	94
● Transport éconologique	99
● DEP, cégep et études supérieures	100
● Cours en tous genres	102
● Boîte à lunch en liberté	106
● Les jeunes et le droit au travail	110
● J'ai 19 ans et je veux grandir	112
● Métiers non convention-elles	114
● Des féminins bien singuliers	116

Pour rester éveillée

Qui n'a pas connu des périodes d'examens ou de travail intense. Tout en cherchant une forme d'équilibre, il arrive qu'on ait besoin d'aide pour rester alertes et réveillées. Certaines font appel aux *smart-drinks*, dont le plus réputé demeure le *Red Bull*, boisson énergisante bien connue des étudiants et des professeurs qui doivent plancher de longues heures, nuit et jour, sur leurs devoirs. Venu d'Asie, le *Red Bull* a été copié par les nord-américains sous forme de boissons énergisantes à bulles, notamment il y a une dizaine d'années avec toutes sortes de liqueurs vitaminées... Ginseng, échinacée, spiruline, ginkgo, guarana, thé vert dans les versions nouvel âge ou carrément glucoses, sucroses et colorants dans les versions jeunes branchés... Revenons à nos flacons. Le *Red Bull* est donc un mélange de taurine, de caféine, de vitamine B, d'eau et de sucre, le tout très concentré pour un maximum de réactions. D'ailleurs il faut faire attention : bien souvent ce sont 1000 mg de taurine et 80 mg de caféine qui se retrouvent dans ces petites bouteilles. Au-delà de trois ou quatre, le danger existe, surtout si, comme dans certains raves, les adeptes le mélangent avec de l'alcool. Inutile de préciser que le *Red Bull* n'est pas recommandé pour les pré-ados et ados, ce qui n'empêche pas la plupart d'entre eux, d'avoir déjà goûté une boisson énergie. À signaler qu'il est très important de s'hydrater, car ces boissons sont souvent très sucrées.

Il y a des femmes, chez qui la fatigue surrénalienne est tellement installée, que plus rien ne fait effet, ni le café, ni le *Red Bull*. Dans ces cas-là, il faut se reposer, éviter absolument les excitants qui renforcent la fatigue, alléger l'alimentation, faire de l'exercice tout en allant chercher du réconfort plutôt du côté des plantes adaptogènes, anti-stress par excellence ; elles calmeront et énergiseront le système glandulaire dont les surrénales (voir le chapitre **À la maison : La pharmacie de Mère Nature**). Pour être plus en forme en période d'intense production, il est important de consommer des légumes antioxydants sans oublier le cru pour les enzymes, de la volaille, du poisson gras, pas trop de

féculents mais des céréales complètes ou ancestrales (blé et riz entiers, sarrasin, quinoa, kamut), de l'huile d'olive, du sel de mer, du vinaigre de cidre, du miel, des fruits fraîchement cueillis pour la vitamine C, du thé vert, pas trop de café, de l'eau, beaucoup d'eau.

Si la fatigue est devenue chronique, obligeant à se coucher en cours de journée, et qu'en plus les douleurs s'en mêlent, le trop plein de dévouement aura peut-être amené une fibromyalgie ou un *burn out*. Il vaut mieux alors consulter. En médecine chinoise où l'on se moque des étiquettes, il s'agit par le pouls, de déterminer le déséquilibre entre le yin et le yang et de prescrire les herbes ancestrales (tous les dimanches dans le quartier chinois montréalais au 1063, rue Saint-Laurent, le docteur Yu offre des consultations sans rendez-vous pour 10 \$, plus 40 \$ de plantes). Un toubib d'école quant à lui, à part de prescrire des antidépresseurs ou des anti-inflammatoires ou même de l'hydrocortisone, ne peut pas grand-chose dans ces mystérieuses fatigues d'aujourd'hui.

On peut compléter par des super-aliments (spiruline, levure de bière, champignons, bio-algues...) ou par des plantes adaptogènes comme le gotu kola, le suma, le ginseng, le kudzu ou la réglisse (stimulantes et calmantes, disponibles en poudre ou en gélules), de la taurine en comprimés ou de l'extrait de pépins de pamplemousse qui nettoient le métabolisme tout en redonnant l'énergie d'antan. Se compléter en zinc et en cuivre-or-argent, oligoéléments qui renforcent le système immunitaire, en magnésium pour la concentration et l'humeur... On peut aussi se mettre au chaud devant un bon film et deux ou trois tasses de tisane de citron, gingembre ou Cayenne (couper et laisser mijoter une grosse racine de gingembre dans de l'eau frémissante, ajouter du citron ou du piment autant que l'estomac peut le supporter) en prenant de grandes inspirations avant de retourner à l'ouvrage... excellent pour l'énergie.

On oublie souvent de faire une pause alors qu'on en ressort souvent revigorée et plus créative... même en pleines périodes d'examen.

Mutations cellulaires ?

En dépit de multiples études contradictoires, les différents gouvernements autorisent toujours la vente des téléphones portables sans grand encadrement, évoquant l'absence de preuves significatives quant à leur dangerosité. Pourtant, antennes relais, systèmes sans fil et combinés mobiles semblent vraisemblablement menacer la santé publique. Les radiations qu'ils émettent cumulativement peuvent être absorbées par les tissus vivants, provoquant entre autres choses de possibles lésions d'ADN ainsi que la perméabilité de la barrière hémato-encéphalique... peut-être en partie responsables de tumeurs du cerveau, de la glande parotide salivaire ou du nerf acoustique, mais aussi de la leucémie, la maladie d'Alzheimer, la migraine, les pertes de mémoire, certaines modifications hormonales dont la mélatonine et la corticostérone, la fatigue, l'insomnie, la dépression, la nausée, les allergies cutanées, le déclenchement de crises d'épilepsie, l'altération de la formule sanguine, la variation anormale de la concentration du calcium intracellulaire, la dégénérescence tissulaire de l'œil, la faiblesse du système immunitaire, la détérioration de l'effet de certains médicaments comme les benzodiazépines, l'augmentation de la pression sanguine ou la mauvaise assimilation du fer. Toutes ces pathologies peuvent concerner principalement les personnes fragiles ainsi que celles qui sont trop exposées, à leur insu (proximité d'une station de base) ou non (abus d'appels).

DE PLUS EN PLUS SOPHISTIQUÉS...

Grâce à la « révolution numérique » et avant même la moindre étude sur les risques sanitaires, le Canada comptait 100 000 téléphones mobiles en 1987 et près de 17 millions à la fin de 2005 (2 milliards prévus en 2007 dans le monde), sans parler des relais qui les alimentent. Voilà un juteux marché auquel d'ailleurs n'a pu s'empêcher de participer Quebecor grâce à sa succursale Vidéotron qui traite avec Rogers et Fido depuis l'été 2006 (GSM). D'autant que très attractifs, surtout et malheureusement pour les jeunes (60 % d'étudiants) les appareils incluent maintenant toutes sortes de sophistications comme le WAP (*Wireless application protocol*) qui

permet d'afficher de petites pages web et des messages texte ou encore de capturer des images, sans oublier la musique, toutes ces fonctions visant à considérablement augmenter le temps d'antenne.

LES INSTANCES

Heureusement, consciente de cette pollution électromagnétique différente des radio ou de la télé (on parle de micro-ondes pulsées), l'Organisation Mondiale de la Santé veille, assistée d'autres organismes internationaux, sans toutefois prendre parti, incitant à la prudence tout en affirmant qu'aucune preuve ne figure encore au dossier, mais évoquant par contre depuis 2004 le nouveau syndrome d'électro-hypersensibilité chez certaines personnes. Pourtant des études ont lieu un peu partout dans le monde, d'assez positives à inquiétantes, le niveau d'exposition dommageable dépendant de plusieurs facteurs comme l'âge du sujet, son état de santé, la configuration des lieux et le type d'utilisation, facteurs rarement pris en compte par l'industrie du cellulaire qui finance justement nombre de ces études. C'est ainsi que, malgré quinze ans de recherches, les mises en garde et l'interrogation persistent, notamment grâce aux associations anti-ondes qui militent activement.

CES CHERCHEURS QUI TROUVENT

Dans plusieurs pays du globe, certains scientifiques ont carrément évoqué le harcèlement moral et professionnel, les pressions subies pour étouffer leurs recherches ou encore les budgets retirés à la suite de leurs observations. Le pouvoir aurait-il toujours le dernier mot ? Pas sûre, pas sûre ! Entre autres dissidents, l'un de ces brillants cerveaux, le Dr George Carlo (ex-directeur de WTR fermé à l'initiative des fabricants), après dix ans de travail acharné, a décidé de ne pas en rester là et a écrit un livre sur ses recherches. En novembre 2005, il invite l'industrie à un méga procès en cour suprême à Washington pendant qu'en Europe, les compagnies se retrouvent régulièrement en cour, actionnées par des collectifs de particuliers malades ou furieux qu'on installe des antennes près de chez eux sans consultation

publique. S'il s'avérait finalement que le danger existe, il serait consternant de constater que depuis les premières mises en garde formulées, tant d'années – et de téléphones – se soient écoulées, alors qu'on parle déjà d'une technologie de troisième génération émettant encore plus d'hyperfréquences. S'agirait-il d'une saga judiciaire à saveur de scandales rappelant étrangement celles du sang contaminé, de la vache folle, des producteurs de cigarettes ou des industriels de l'amiante ? Peut-être que le jour où les coûts possiblement générés par les problèmes de santé dû à la téléphonie sans fil seront supérieurs aux bénéfices industriels, les différentes instances réagiront enfin. En tous cas, les compagnies d'assurances n'ont pas tardé à le faire puisque certaines d'entre elles ne couvrent plus le risque électromagnétique.

QUE FAIRE ?

Face à la surprenante stagnation des pouvoirs publics qui, pourtant, légifèrent sur les drogues ou les suppléments naturels, et en attendant d'en savoir plus, comment devons-nous agir avec ces téléphones parfois très utiles qui, en outre, pourraient même être bénéfiques aux adultes lors de faibles expositions ? Tant qu'un doute persiste sur l'innocuité des micro-ondes, voici quelques conseils utiles, sachant qu'à chaque nouvel appel et lors de déplacements en ligne, le cellulaire subit des montées de puissance durant quelques secondes au contact du signal émis par les antennes relais :

- mieux vaut réserver le cellulaire pour les urgences ou lorsque vraiment nécessaire ;
- mieux vaut appeler une fois vingt minutes plutôt que dix fois deux minutes ;
- mieux vaut ne pas se déplacer durant une conversation ;
- éviter de téléphoner longtemps dans les endroits de mauvaise réception ;
- mieux vaut ne pas utiliser son cellulaire dans une auto ou un ascenseur (cage de Faraday) ;
- mieux vaut utiliser un système mains libres (garder le fil loin de l'antenne) ou le haut-parleur ;
- ne pas porter de cellulaire à la ceinture (risque de contact avec les organes génitaux) ou trop près du corps ;
- mieux vaut ne pas appeler durant un orage (risque de foudre) ;
- mieux vaut ne pas conduire en appelant (inattention) ;
- mieux vaut éteindre son appareil ou le tenir loin de soi lorsque inutilisé.

Fait très important, la téléphonie sans fil devrait demeurer le privilège des grandes personnes car enfants et ados, malgré le fait qu'ils représentent la cible préférée des vendeurs, sont les sujets les plus à risques d'autant qu'on

parle de possibles symptômes après plusieurs années d'utilisation chronique, argument qui ne touche guère les jeunes, immortels, tout puissants et friands de communications électroniques. Évidemment que femmes enceintes, personnes malades, public âgé, porteurs de simulateurs cardiaques ou d'appareils auditifs doivent aussi s'abstenir d'échanges cellulaires. Quant au système mains libres suggéré par les instances (ah bon !), qui éloignerait notre substance grise des micro-ondes, selon deux études différentes, il pourrait protéger l'individu tout comme l'exposer encore plus par le fil, qu'il vaut mieux tenir loin de l'antenne. Quant à ceux qui excluent les cellulaires mais qui travaillent longtemps devant un écran ou encore avec un *laptop Wi-Fi*, ils se mettent l'orteil dans l'œil jusqu'au genou puisque le risque est identique, et même plus, si l'ordinateur est utilisé durant de longues heures !

En attendant que l'industrie et l'État nous rendent des comptes un peu plus justes sur ce sujet quasiment tabou (ne serait-ce qu'obtenir la carte des stations relais comme en Europe), il convient de choisir un appareil qui émette le moins de DAS/SAR possibles (de 0,5 à 1,6 W/kg) et cela même si le fournisseur téléphonique, étonné de la question, hésite à vous répondre. Car pour nous protéger contre les effets thermiques des micro-ondes, qui sont d'ailleurs les moins incriminés puisqu'elles ne chauffent pas tant que ça, il existe des normes établies par chaque pays. Au Canada, le corps ne doit pas absorber une puissance de plus de 1,6 watt par kilogramme de poids. Pourtant, même si les gouvernements évoquent cette maigre réglementation pour la sécurité publique, la façon de la faire appliquer n'est peut-être pas très fiable, puisque Industrie Canada a peu de moyens pour vérifier les émissions, demandant simplement aux manufacturiers de leur présenter les preuves de régularité.

Afin de trouver la paix dans ce grand tumulte silencieux, rappelons-nous un passé pas si lointain où nous nous contentions fort bien des cabines téléphoniques... où nous pouvions attendre un peu pour communiquer vraiment au travail comme à la maison... et où nous évitions l'accident automobile si l'heureux élu décidait subitement de rompre... par téléphone. Ah ! Nostalgie ! Quand tu nous tiens !

UNE FEMME AVERTIE EN VAUT DEUX

Pour celles qui sont véritablement accros, par choix ou par obligation professionnelle et moyennant quelques dizaines de dollars, il existe des systèmes de protection comme le *SAR Shield* qui absorberait environ 87 % des radiations émises (**514 691-5050** et www.sarshield.com) où l'on peut aussi vérifier le taux d'absorption en W/kg pour chaque modèle de cellulaire). Nous avons retracé également des oscillateurs magnétiques de compensation

MUTATIONS CELLULAIRES

contre les radiations émises par cellulaires et ordinateurs portables (www.mybiopro.com pour **Bio Pro**). Protections difficiles à trouver ici au Québec, contrairement à l'Europe qui les vend comme des petits pains... nous avons appelé une dizaine de pharmacies, boutiques électroniques et magasins naturels dont les vendeurs ignoraient totalement l'existence de tels procédés. Inutile de préciser qu'aucune mention n'est faite de ces puces par l'industrie du cellulaire, ce qui insinuerait probablement la difficile acceptation d'un risque. En revanche, la rumeur court que certains avocats ou hommes d'affaires américains, sentant le vent tourner et flairant le profit, commencent à investir leurs gros sous dans ces systèmes anti-ondes.

ON VOUS AURA PRÉVENUES...

À défaut d'au moins évoquer le fameux *Principe de précaution*, le site de Santé Canada, comme la majorité des intervenants officiels, nous informe que « rien ne prouve formellement la nocivité du rayonnement des RF des téléphones cellulaires. Il revient à chacun de décider d'utiliser ou non un cellulaire en tenant compte de la possibilité qu'il subsiste un risque inconnu. Pour ceux qui sont inquiets, on suggère de limiter la durée d'utilisation des téléphones cellulaires et d'adopter des appareils "mains libres" pour tenir l'émetteur loin de la tête et du corps. » À quand l'inscription **Téléphoner peut rendre malade** sur les boîtes de téléphones sans fil ?...

www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/prod/cell_f.html

Votre GSM, votre santé : on vous ment !, D^r Oberhausen & D^r Gautier, Le Ruz & Santini, Collection Résurgence

Téléphones portables : oui ils sont dangereux !, D^r George Carlo et Martin Schram, Éditions Carnot

Sonnerie d'alarme sur votre téléphone portable, par Philippe Bovet, Le Monde Diplomatique, sept. 2005

www.radio-canada.ca/actualite/decouverte/dossiers/45_danger_cell/index.html (conclusions d'une émission)

www.lamaison.qc.ca/energie/page52.html (étranges observations)

www.next-up.org/pages/nouvellesdumonde68SynoptiqueTM.php (dangers possibles avec cellulaire et tours)

www.next-up.org/divers/carlo_1.php (pour tout savoir sur Roger Santini ou George Carlo)

www.construire-sain.com/ectromagnetique.htm (dossier très riche avec de nombreux liens)

www.naturossante.com/rubriques/chroniques/abs31/abs31.php?21 (dossier complet en trois volets)

www.domsweb.org/ecolo/antennesmobiles.php (qui pose les bonnes questions)

www.robindestoits.org (organisme français militant contre les antennes relais)

www.ac2n.tv/tv_telephone_portable.php (une émission d'Envoyé Spécial)

www.criirem.org (où des scientifiques indépendants nous apprennent que la recherche financée par l'industrie des cellulaires ne donne rien ou presque)

www.forummobiles.com/index.php?showtopic=102196&st=90 (forum qui dénonce les conflits d'intérêt de certains chercheurs européens quant à leurs études aux conclusions positives)

www.priartem.com et www.agirpourenvironnement.org/campagnes/c11.htm#1 (actions pour une meilleure réglementation en France)

www.leweb2zero.tv/video/samsara_54450acb47b3bdf (reportage de 53 mn qui nous éclaire sur les méfaits du cellulaire)

www.cwta.ca/CWTASite/french/sante_securite.html (qui nous dit que tout va bien dans le meilleur des mondes)

« Le syndrome des micro-ondes ou maladie des radiofréquences, a été décrit dès les années 1960. Une publication récente* précise que cette pathologie est liée à l'exposition chronique à des hyperfréquences pulsées, semblables à celles générées par la technologie de la téléphonie mobile cellulaire. Cette pathologie se caractérise par :

- un syndrome asthénique (fatigabilité, irritabilité, nausées, céphalées, anorexie, dépression),
- un syndrome dystonique cardiovasculaire (bradycardie, tachycardie, hyper ou hypotension) et
- un syndrome d'encéphalique (sommolence, insomnie, difficultés de concentration).

On lui associe également du dermatisme (allergies cutanées, eczéma, psoriasis), des modifications de la formule sanguine, des perturbations de l'électroencéphalogramme et de la reproduction, une atteinte d'organes des sens et des tumeurs.»

Roger SANTINI, Docteur d'État ès-sciences, membre émérite de la *Bioelectromagnetics Society* (USA), avril 2006.

www.next-up.org

* G. Johnson Iliakouris. *Radiofrequency (RF) sickness in the Lillienfeld study. An effect of modulated microwaves?* Arch. Environm. Health. 1998



Êtes-vous passionné par les relations humaines ?

Formation professionnelle

en relation d'aide et en psychothérapie

Vous voulez être un thérapeute spécialisé dans l'art du dénouement des problèmes relationnels et un spécialiste des relations humaines ?

Le CRAM^{mc} forme des thérapeutes à l'Approche non directive créatrice^{mc} (ANDC^{mc}) depuis 1985. L'école compte chaque année plus de 350 élèves.



Colette Portelance
co-fondatrice



Marie Portelance
directrice

Développement personnel

Vous voulez une relation plus harmonieuse avec vous-même (corps-cœur-tête et âme) ?

Vous voulez nourrir ou guérir votre relation de couple, vos relations interpersonnelles ou vos relations de travail ?

Cours:
Connaissance de soi et de la personne humaines par la relation

11 cours de 2 jours sur 1 an

Accrédité par Emploi-Québec
Formation déductible d'impôts



Centre de Relation d'Aide
de Montréal inc.

Tél: 514.598.7758
Mtl sans frais 1.877.598.7758
Québec : 418.626.8889
www.cram-elf.org



L'internet démystifié

Internet a changé la face de bien des bureaux depuis dix ans, et de bien des maisons maintenant. Désormais tout le monde ou presque est équipé d'un ordinateur et d'une connexion, quelquefois par modem 56k, plus souvent en haute vitesse, la concurrence y allant bon train. Le meilleur du Net, c'est la recherche : vitrine sur le monde, le Web, s'il ressemble parfois à une poubelle, demeure une véritable mine d'or. De chez soi, sans avoir à consulter des centaines de manuels sur les bancs des bibliothèques, nous avons accès à une base de données gigantesque, 24h sur 24. En plus de matériel informatique performant, de logiciels d'infographie, d'orthographeurs, de calculateurs... la bureautique fait aujourd'hui beaucoup de choses pour nous. Que ce soit pour répondre aux questionnements quotidiens ou pour aller chercher des informations cruciales concernant un dossier attendu par toute l'équipe.

Pourtant, il y a bien des utilisatrices qui auraient besoin d'un cours de base, pour seulement comprendre la différence entre un système d'exploitation et un logiciel, une unité centrale et un écran, un courriel et un document en format pdf... Certaines d'entre nous appellent au secours et trouvent, dans leur voisinage quelque âme bienfaitrice pour les dépanner. D'autres sont totalement larguées et laissent tomber. Nous avons vu cependant des grand-mères qui s'y sont mises hardiment pour communiquer plus facilement avec leurs petits enfants éloignés. Car bien utilisé, monsieur Net peut devenir particulièrement salutaire. Et finalement ce n'est pas si compliqué. Comme en toute chose il s'agit de bien connaître les bases. Des cours existent d'une dizaine d'heures dans certains centres communautaires, pas chers. Qu'on se le dise !

De nos jours et après le premier succès remporté par AltaVista aux débuts de l'Internet, plusieurs grands moteurs de recherche, nécessaires pour scruter le Web,

se partagent approximativement la toile, Google restant en tête de liste. Il faut dire que Google est performant... Jeune et dynamique, mine de rien, l'équipe de Google se tricotait tranquillement un monopole en érudant parfois ceux qui ne font pas son affaire (du bon marketing à la Bill Gates).. Universel, complet, efficace, offrant un bloqueur de popop* (pour éviter les pubs intempestives) il permet l'affichage des mots clefs tapés en surbrillance afin de mieux les retrouver au sein des sites et, depuis peu, un onglet incorporé traduit la page d'un simple clic. Aussi, avec GoogleMaps et GoogleEarth (www.maps.google.com et www.earth.google.com) on peut visiter tous les coins de la terre, sur plan ou par photos satellite, avec même la possibilité de se faire tracer un itinéraire d'une adresse à une autre. Ahurissant ! L'équivalent français se trouve au IGN (Institut Géographique National www.geoportail.fr).

LE CAS BILL GATES

Pourquoi nombre d'informaticiens haïssent Bill Gates ? Depuis le tout premier PC, équipé en MSdos, dans un hangar jusqu'à sa cotation en bourse, Bill Gates a habilement manœuvré pour arriver au monopole de ses produits sur les ordinateurs personnels PC vendus dans le commerce. Windows en tant que système d'exploitation, Office en tant que traitement de textes et tableur, MSN en tant que messagerie instantanée... C'est ainsi que les dissidents tentent de fonctionner avec le système d'exploitation Linux (www.linux-quebec.org) et des logiciels libres, disponibles sur le net, copies légales des produits de Microsoft. Sans parler de ceux qui fonctionnent avec Mac pour notamment échapper à la domination, ce qui s'avère inutile puisque, même là, l'ami Bill a réussi à mettre ses œufs dans le mac-panier. En tout cas, la majorité de la planète roule sur Windows et Microsoft défraie encore la chronique avec l'obligation pour les nouveaux acheteurs de fonctionner avec l'OS et la suite de logiciels qui s'y rattachent par défaut, coupant l'herbe sous le pied des compagnies concurrentes...

comme Microsoft Internet Explorer qui a pris le marché de Mozilla (Netscape) malgré les condamnations de Microsoft. Tout de même, de ses dollars indécemment acquis, notre homme d'affaires à lunettes fait don en partie pour enrayer la misère en Inde (peut-on être businessman requin et philanthrope ?) : on parle de 9 milliards dont la moitié dans le domaine de la santé (sida) !

MOT À MAUX

Quant au pire de l'Internet, c'est peut-être ce qu'on y écrit (pour la partie chat et rencontres, se reporter au chapitre Relations-Amour). Les courriels peuvent être source de malentendus, selon la manière dont ils sont rédigés. La communication verbale, par téléphone ou de visu, permet d'ajuster le message. Par courriel, c'est définitif et ce qui pour nous est de l'humour ou de la fermeté peut être perçu par les destinataires, qui lisent parfois l'inverse de ce qu'on veut dire, comme de la familiarité et du contrôle. C'est ce qu'ont constaté les chercheurs de l'université de Chicago (Graduate School of Business) qui rétorquent en outre que l'envoyeur qui s'est mal exprimé est, dans son égocentrisme, persuadé que le message va être bien reçu. Mais le texte étant dénué des emphases, des intonations et du « non-verbal » qui informent tant, le courriel demeure peu décodable parce qu'il est neutre. Alors, narcissique à son tour, le receveur du message épouse sa propre opinion plus que celle qu'il devrait décoder dans la lettre, analysant le contenu selon son humeur du moment, ses espoirs et ses préjugés. Nous avons souvent tendance à écrire comme si l'on parlait à voix haute en oubliant un détail d'importance : notre destinataire ne nous entend pas. Nous, du Monde Venus, restons persuadées toutefois que le défi relève du possible et nous passons autant de temps à la relecture de nos courriels

qu'à la rédaction de ce futé guide. C'est là défi de l'écriture : créer un texte assez vivant, vrai et désintéressé pour que chacune s'y reconnaisse, malgré le filtre des mots qu'il faut faire vibrer, comme un regard ou une poignée de mains. Le rendez-vous ou le téléphone restent la meilleure façon d'avoir une communication directe avec notre partenaire, mais lorsqu'on a un message à faire parvenir à beaucoup de gens, seuls les courriels groupés offrent cette instantanée efficacité. D'où l'importance de bien libeller. Il peut également être utile et déstressant d'insérer un accusé de réception à nos envois de courriels. Cela évite ainsi d'interpréter le silence de nos destinataires comme un rejet alors que peut-être, justement, elles ou ils n'ont jamais reçu le document.

L'Internet est génial aussi pour faire parvenir des documents texte ou image, chiffrer une simulation d'hypothèque, visualiser les cours de la Bourse, traduire des textes (mal mais quand même...), découvrir le profil d'un indésirable dans notre disque dur, trouver un numéro de téléphone ou une date, lire des témoignages, confronter des opinions différentes... Au sein de la toile figurent parfois de véritables perles, des découvertes scientifiques méconnues, des vieux trucs de jardinier, des recettes de grand-mère, des avis d'internautes sur toutes sortes de sujets dans les forums, des compte-rendus officiels, des catalogues, des statistiques, des cartes, des images, de la musique, des horaires d'autobus, des programmes de ciné, de festivals, des organismes d'entraide, des infos sur les jeunes, des infos sur les moins jeunes, des modes d'emploi naturels, des huiles essentielles, des contre-indications... idéal avant d'acheter un hachoir, de s'inscrire à un cours ou de partir en voyage. Pour faire des recherches prospères, voici quelques astuces :

21 TRUCS POUR TROUVER SUR INTERNET

Avant toute chose, nous vous suggérons d'installer la barre d'outils du moteur de recherche que vous aurez choisi... Google, AltaVista, Yahoo! ou un autre. Elle prend peu de place et permet des recherches en tout temps durant la navigation. De plus, elle affiche à droite les mots clefs que vous avez tapés, sur lesquels il suffit de cliquer pour aller directement à eux sans être obligés de tout lire, très utile lorsque le site consulté fait trente pages... Il faut toutefois savoir que nos habitudes de navigation et de recherches peuvent être espionnées par les serveurs !

1. Utiliser les guillemets lorsqu'on veut ne pas dissocier les mots. Rechercher "feux d'artifice" donnera un meilleur résultat que feux d'artifice où nous seront proposés tous les sites comportant seulement le mot feu et tous les sites comportant le mot artifice.
2. Si on peut se passer de la souris et des icônes, on peut s'habituer aux raccourcis du clavier car ils sont très utiles pour accélérer une recherche... copier et coller devient Ctrl+C puis Ctrl+V (Ctrl devient la touche POMME pour les Mac). Tous les raccourcis clavier figurent dans les menus déroulants en haut de l'écran. Lorsque vous êtes dans un site, vous trouverez tous les mots que vous
3. Ne pas hésiter à ouvrir deux ou trois fenêtres de votre moteur de recherche pour mener plusieurs recherches simultanées ou pour garder en référence un site le temps d'aller chercher d'autres infos. Si, dans un site, une mention ou un nom vous incitent à une recherche plus approfondie, surlignez-le, copiez et collez-le dans le champ de recherche, sur une fenêtre ou une autre (en prenant soin de l'encadrer par des guillemets).

* Traduit de l'anglais pop up (littéralement surgir), une fenêtre surgissante ou fenêtre intruse est une fenêtre secondaire qui s'affiche sans avoir été sollicitée par l'utilisateur devant la fenêtre de navigation principale lorsqu'on navigue sur internet. En général, ce sont des publicités. Le moyen de les éviter est d'installer un bloqueur de popop, disponible notamment sur les barres d'outil de moteurs de recherche.

4. Pour trouver des renseignements sur un établissement et si on a son numéro de téléphone, en faire un copier-coller dans la fenêtre de recherche sans omettre les guillemets : "514 000-0000" nous amènera aux sites faisant mention de l'endroit, plus aisément qu'en tapant des mots clefs.
5. Certaines personnes utilisent Internet comme un annuaire : pour le taxi, la réservation au resto, le CLSC de quartier... Le résultat est bien souvent presque instantané, en tapant le nom et l'indicatif régional (exemple : Commensal 418) sans avoir à cliquer pour accéder aux sites mentionnés puisque souvent l'essentiel de l'info technique se trouve dans les deux premières lignes descriptives. Attention, si il y a des « ... » entre un nom d'établissement et un numéro de téléphone, c'est qu'il ne vont probablement pas ensemble.
6. Internet ne reconnaît pas les accents... il y a donc des recherches plus délicates, comme *Monde Vénus* par exemple, que le moteur de recherche interprète aussi comme *Monde Venus* (du verbe venir).
7. Attention ! Le piège d'une recherche est de tomber sur toutes sortes de sujets passionnants mais parfois hors sujet. On lit, on lit, on s'égare, le temps passe et le dossier n'avance pas. Ajouter ces sites passionnants dans nos favoris, classés en sous-répertoires et en n'oubliant pas de les renommer clairement car parfois la mention indiquée ne nous dira plus rien dans un mois.
8. Dans la mesure du possible, vérifier les historiques et les lieux des sites que vous consultez. On peut avoir dégotté une information croustillante qui date de... 1996. Nous pouvons avoir trouvé l'objet de nos rêves... mais c'est à Madagascar. Tant qu'à faire, assurons-nous aussi de l'identité du propriétaire du site et à quoi ressemble le menu général (en cliquant sur *Accueil*) ou les ami(e)s recommandé(e)s (en cliquant sur *Liens*). Ça peut aider à savoir si l'information est neutre, biaisée ou objective tout en permettant de trouver d'autres éléments grâce à notre tête fouineuse.
9. Avec les moteurs de recherche, on a le droit d'être des cancre... si nous tapons un mot mal orthographié, le mot le plus proche sera suggéré et, ma foi ! ça marche à tout coup. Parfait quand on doute, parfait aussi pour les noms propres compliqués. Idem si on est en train de taper un texte et qu'on hésite sur l'orthographe ou le genre d'un mot (écrit-on « un » dioxine ou « une » dioxine ?). Le taper sur Internet ira probablement plus vite qu'ouvrir le dictionnaire, en plus d'apprendre autre chose par la même occasion.
10. Toujours valider une recherche. On ne peut tirer de conclusions sur un sujet en ne consultant qu'un ou deux sites. C'est pourquoi il faut compter du temps pour une enquête sérieuse, beaucoup plus dans le cas de sujets délicats. Comme des rates de bibliothèque, pour corroborer l'info, nous lisons des pages et des pages avant de nous faire une idée.
11. On trouve tout sur Internet, mais on ne trouve pas toujours. Si une vingtaine de mots clefs n'arrivent pas à la moindre étincelle, il faut savoir s'avouer vaincue. Ce n'est pas facile d'autant qu'on trouve quasiment tout le temps... et très vite lorsqu'il s'agit d'une adresse ou d'un numéro de téléphone. Pourtant, ce n'est pas toujours acquis.
12. Même si le fruit de nos trouvailles est riche et largement documenté, évitons de préciser la source. Certains spécialistes peuvent devenir assez méprisants face aux informations extirpées d'Internet... affaire d'égo peut-être ! Pourtant, sur la toile se trouvent les sites de Santé Canada, de l'Union des producteurs agricoles, la SAAQ et la SAQ, les municipalités de Québec et de Montréal, et même de la CIA... avec des informations très officielles, semble-t-il. Mentionner une info prise sur Internet peut parfois se retourner contre vous alors que si elle avait été saisie dans un livre, personne ne l'aurait contestée.
13. Si on cherche tous les avis dans une controverse, on tape le mot problème ou complication à côté du groupe de mots entre guillemets (exemple "11 septembre" controverse ou "WTC 911" mensonge) Vous obtiendrez ainsi plus de sites contradictoires sur le sujet. À ce propos, le choix des mots clefs est toujours déterminant... il faut y aller avec méthode et... notre sixième sens : un mot ne fonctionne pas, on en prend un autre, et de mot clef en mot clef, on peut découvrir de vrais trésors. Il suffit d'être patientes.
14. Les moteurs de recherche offrent presque tous une fonction *Image* qui oriente la recherche sur des images seulement, procédé absolument génial pour voir, très rapidement sans ouvrir de grosses encyclopédies, à quoi ressemble une fleur, un pays, un logo, un gourou, un cœur, une girouette... Alouette.
15. Tout comme son copain *Yahoo!* et d'autres encore, on ne sait plus trop, le *GoogleVideo* permet de voir un paquet de trucs à l'œil, commerciaux ou amateurs, des clips, des films, des nouvelles, des émissions, anglophones autant que francophones www.video.google.ca en anglais et www.video.google.fr en français
16. Si Internet offre des ressources insoupçonnées, ce n'est effectivement pas toujours la panacée. Hormis un tri intuitif nécessaire, tout dépend de l'opiniâtreté du chercheur et des outils disponibles (c'est clair que chercher avec un modem 56k/s est bien moins rigolo qu'avec le câble à haute vitesse, idem avec la barre d'outils).
17. Internet est un outil complémentaire... rien ne remplace la communication avec les personnes concernées tout comme rien ne remplace la lecture d'un bon livre, la dégustation d'un couscous parfumé ou la visite d'un parc aux odeurs et aux couleurs de l'été des Indiens.
18. Être patiente... Il paraît que la majorité des internautes veulent leur information dans les trois premières minutes, sinon ils zappent. Au contraire, une bonne recherche demande de la persistance et le bonheur se trouve parfois à la troisième ou quatrième page. Il ne faut pas hésiter à aller plus loin.
19. Si on est coincée dans la recherche, il ne faut pas hésiter à demander parfois conseil aux ados qui maîtrisent très bien le multimédia, ou encore à quelques amis de gars. Vu qu'une partie d'entre eux font régulièrement des prospections... pornographiques (quand ce n'est pas du poker, très en vogue), ils ont par la même occasion une bonne maîtrise de la navigation internet...
20. « Dans les domaines de la nouvelle culture, on trouve couramment des infos, des intox, un mélange des deux, des manipulateurs, des manipulés, des chercheurs sincères qui se trompent involontairement, des "savants" qui censurent les résultats, des rêveurs... » paragraphe pioché dans un futé forum. Vigilance et attention sont les mamelles de l'information.
21. Comme cela était préconisé il y a trente ans avec les premiers écrans en bureautique (un arrêt de 5 minutes par heure était obligatoire, notamment en Europe), il ne faut pas oublier de faire des pauses-étirements régulières, devant l'ordinateur ou ailleurs... peu importe la façon, du moment que les bras, le dos, la nuque, la tête, les jambes, les pieds, les mains et les poumons bougent... au diapason, avec trois ou quatre profondes respirations, en extirpant le négatif et en rechargeant le positif, sur fond de musique si vous voulez, quelques minutes volées au milieu d'un champ de découvertes qui exigent un maximum d'attention. On y revient si sereine et revigorée, moins déprimée en tout cas par toutes ces heures assise devant l'écran.



Institut
Québécois de
Réflexologie Intégrale

Le bien-être et la santé au bout des doigts !

Formation professionnelle et Stages en milieu hospitalier universitaire
Formation d'animateurs licenciés des ateliers *Aide à soi-même* ©
Formations spécialisées pour massothérapeute, naturopathe, réflexologue
Formation personnelle et ateliers divers offerts au grand public

Cours disponibles à Montréal et en région sur demande

(514)845-1049

www.reflexologieintegrale.com

Mozilla (l'ancien *Netscape*) est un ensemble de logiciels Internet libre de droits comprenant entre autres un navigateur web, une application de messagerie électronique (courriel) et un calendrier (agenda). *Mozilla* est un logiciel libre (donc sûr, gratuit et sans pub) et respectueux des standards. <http://frenchmozilla.sourceforge.net>

Open Office, absolument gratuit lui aussi, est une suite bureautique complète, légère copie de *Office*, soit un traitement de texte, un tableur, un logiciel de présentation (PPS), une base de données offrant une compatibilité (MS-Access), un éditeur de formules mathématiques, un logiciel de dessin vectoriel et de retouche d'images, un éditeur de diagrammes, un éditeur de pages web... et une aide en ligne très complète entièrement en français. <http://fr.openoffice.org>

Enfin, **Framasoft** peut aider à en trouver d'autres puisqu'il s'agit d'un très bon annuaire qui contient environ 800 logiciels libres répertoriés par catégorie... www.framasoft.net (sans oublier www.download.com)

Fondé par l'américain Jimmy Wales en 2000 sous la forme d'une OSBL sans but lucratif, voici un drôle de produit internet, une encyclopédie libre, gratuite et multilingue en ligne, issue de la mouvance du *Logiciel Libre*, et dont les articles sont rédigés, édités et corrigés par les lecteurs eux-mêmes. Impeccable pour avoir vite de l'info, parce que tout y est ou presque. Mais il faut corroborer évidemment, on est prévenues. La plupart des bénévoles ont l'air de savoir de quoi ils parlent, parce que de validations en validations, force est de constater que le contenu est assez fiable. L'un de la famille se spécialise dans l'écologie www.ekopedia.org... même présentation, même arborescence. Il y a toute une communauté reliée à ce genre de diffusion par Internet. C'est touchant de voir que solidarité et gratuité sont des valeurs qui existent encore de nos jours. www.fr.wikipedia.org

Le site Internet de Jacques Languirand est vraiment formidable. Il contient 9 999 pages qui ne sont plus mises à jour mais qui recensent toutes les informations glanées depuis 1998 par le légendaire philosophe, homme de théâtre, penseur, écrivain et pamphlétaire, qui peut aujourd'hui tout dire tellement son avis est respecté. www.radio-canada.ca/par4. On y trouve des tas de réflexions captivantes, à la façon d'Edgar Morin son mentor, un univers spirituel avec de grandes racines vers le bouddhisme, des archives écrites ou sonores, des liens vers d'autres sites super-intéressants et même l'émission en direct du vieux routard. Individu, espèce, société, transcendance sont les quatre grands thèmes du site, enrichis d'articles et de références. Avec un

dossier spécialement intéressant sur le couple... mais le site est si captivant que le plus difficile est de lâcher la souris et d'aller se coucher. Nous avons retenu dans les suggestions notamment citées, l'excellent site de l'Agora, encyclopédie libre et gratuite qui traite, en profondeur, tous les sujets de société et de l'histoire. www.agora.qc.ca

Avec l'avènement de l'Internet, foisonnent aujourd'hui toutes sortes d'informations tout aussi loufoques les unes que les autres, la plupart diffusées par courriel en chaîne que nos ami(e)s s'empressent de diffuser illico de peur que leur vœu ne se réalisent pas. Il s'agit bien souvent de rumeurs, une forme de canular prénommé hoax. Du chat bonzaï enfermé dans un petit pot de verre carré en passant par l'appel express à boycotter une marque de pétrole, les deux dernières en date concernant un œuf cuit par deux téléphones cellulaires ou la fermeture de notre compte *MSN* en cas de non paiement. Heureusement, il existe des sites qui ont pour mission de démentir ces nouveaux mythes et de les recenser pour nous, comme www.hoaxbuster.com moteur de recherche bien utile afin de départager le vrai du faux.

Parlant de pourriels, soulignons la perte de temps parfois consacrée aux courriels groupés à toutes nos amies, même quand c'est joli, mais surtout la bévée d'afficher l'ensemble de notre carnet d'adresses dans la même fenêtre de copies conformes (CC), qui rend bien trop transparents les envois effectués. Celles qui veulent cacher les adresses peuvent utiliser l'autre case, la CCI (copies cachées... personne ne voit les adresses mentionnées). Par ailleurs, les chaînes de lettres sont prévues parfois pour nous éveiller l'esprit et le cœur, mais parfois aussi pour grossir les fichiers de fournisseurs qui nous aspergent ensuite de pubs et de pourriels.

Deux entreprises ont vu le jour il y a quelques années pour aider les jeunes en difficultés à se réinsérer par le travail. Le recyclage informatique permet d'un côté de faire du bien à la planète et de l'autre de pouvoir acheter un ordinateur bien moins cher, qu'il soit neuf assemblé ou usagé ré-usiné, d'autant plus que l'on peut aussi y amener nos vieux appareils en échange d'un reçu pour fins d'impôt.

Insertech Angus

514 596-2842 www.insertech.qc.ca

et **Recypro**

450 562-7740 www.recypro.com



Transport éconologique

Pour se rendre au boulot, l'une des façons les plus économiques et écologiques reste le covoiturage, en plus d'être convivial et de briser l'isolement. Pourquoi ne pas s'arranger avec les collègues de bureau pour partager le voyage, chacune son tour ? On peut aussi mettre sa voiture au rancart et faire appel à une compagnie d'autopartage. L'une d'entre elles, pionnière et présente dans la province depuis une douzaine d'années s'appelle *Communauto* qui a confondu les sceptiques avec brio. L'autopartage permet d'accéder à un parc d'automobiles qui se louent à petit prix pour une heure, une journée ou plus longtemps, selon les besoins. Garées un peu partout dans les secteurs concernés, les voitures sont disponibles sans délai, jour et nuit.

Pour celles et ceux qui réservent leur auto par Internet, un simple clic suffit. Pour les autres, un simple coup de téléphone aussi, dans les deux cas, 24 heures sur 24. Il faut ensuite aller chercher la voiture désignée et la rapporter au même endroit à l'heure convenue, après avoir inscrit le kilométrage sur le coupon de bord. À la fin du mois, une facture détaillée est envoyée, cumulant les heures et les kilomètres effectués. Ce qu'il en coûte ? Essence incluse, des frais uniques de 500 \$ (750 \$ pour une famille), plus un dépôt de 10 \$ remboursable (pour la clef), plus le tarif journalier identique pour tous 1,50 \$/h ou 18 \$ par jour du mardi au jeudi et 2 \$/h ou 24 \$ par jour du vendredi au lundi, plus la cotisation annuelle non remboursable :

FORFAIT A : (plus de 3500 km chaque année)

- coûte 350 \$ par an, plus 35 \$ par membre de famille, plus 16 ¢ du km ;
- donne droit au tarif *Travail* à 12,80 \$ par jour, pour un maximum de 10 heures et de 40 km.

FORFAIT B : (entre 1500 et 3500 km)

- coûte 140 \$ par an, plus 23 ¢ du km pour les 100 premiers et 16 ¢ dès le 101^e kilomètre.

FORFAIT C : (moins de 1500 km)

- coûte 35 \$ par an + 29 ¢ du km pour les 100 premiers et 19 ¢ dès le 101^e kilomètre.

Avant-gardistes, les propriétaires de *Communauto*, après avoir négocié avec certains organismes de transport en commun, ont en outre mis en place un système de combo auto-bus (Laval, Québec, Gatineau).

En plus d'être écologique pour l'environnement et économique pour l'individu, ce procédé de partage en « libre-service » est un concept de mobilité avancé particulièrement révolutionnaire. Seul hic, qui n'en est plus un si nous sommes convaincues, c'est qu'il faut s'abonner pour un minimum d'un an et laisser tomber l'idée d'avoir sa propre auto.

En plus, *Communauto* compte parmi ses commanditaires *Cyclo Nord Sud* qui effectue des collectes de vélo pour les expédier aux plus démunis dans quelques pays pauvres du sud et d'ailleurs.

Communauto www.communauto.com

Québec 418 523-1788 • Montréal 514 842-4545

Sherbrooke 819 843-6654 • Gatineau 819 595-5181

Pour les longues distances, certaines compagnies proposent une banque de conducteurs qui offrent des places dans leur auto, moyennant quelques dollars pour participer aux frais d'essence. Beaucoup moins cher que l'autobus ou le train, le principe est simple et joyeux, majoritairement utilisé par les étudiants qui manquent de moyens, mais aussi par des cyclistes et des marcheurs qui ne veulent pas contribuer à polluer la planète mais qui désirent aller plus loin que le pont Jacques Cartier ou le pont Lesage.

www.allostop.com

www.alternativauto.ca

www.amigoexpress.com



DÉP, cégep & études supérieures

Après six ans d'études primaires, s'enchaînent les études secondaires de cinq années ou d'une durée variable dans le cas des programmes de formation professionnelle.

Le diplôme d'études professionnelles DEP concerne des programmes d'études de 1350 heures (1 an ¹/₂), pouvant commencer après la 3^e, la 4^e ou la 5^e année du secondaire selon le DEP choisi.

L'attestation de spécialisation professionnelle ASP est remise à l'issue d'une formation de six ou douze mois. Une cinquantaine de programmes présentés aux titulaires d'un DEP dans certains secteurs de formation mène au diplôme ASP.

L'attestation de formation professionnelle AFP s'obtient après 900 heures d'études, pour les élèves d'au moins 15 ans (après le secondaire 2) dont la formation pratique se déroule en entreprise, afin de pouvoir exercer un métier semi-spécialisé.

Il n'est donc pas nécessaire pour être heureux d'aller au cégep. De nombreux débouchés s'offrent à qui souffre sur les bancs de l'école et veut s'orienter vers un métier pratique, ceci dès le secondaire 3. En revanche, il faut pousser les jeunes studieux qui ont un plaisir fou dans les livres et qui sont prêts à écouter les profs et mémoriser beaucoup de théories durant de longues années.

Finalement, le diplôme d'études secondaires DES valide la réussite des études générales durant cinq ans. Il ouvre la porte aux études supérieures, autant pour les élèves qui ont suivi le parcours normal que pour les adultes, jeunes et moins jeunes, qui retournent terminer leur secondaire 5.

Constituant le premier échelon des études supérieures, dispensé par les Collèges d'enseignement général et professionnel (cégep) publics, l'enseignement collégial peut aussi être offert par des collèges privés. Programmes d'études pré-universitaires de deux ans ou programmes d'études techniques de trois ans, sachant que les premiers mènent à l'université alors que les seconds

préparent au marché du travail (même s'ils peuvent néanmoins donner accès à l'université). Tous les deux sont récompensés par le diplôme d'études collégiales DEC. Il est également possible d'obtenir une attestation d'études collégiales (AEC) après une formation technique de durée variable (330 à 1350 heures).

L'enseignement universitaire, comprend trois cycles d'études. Le 1^{er} cycle universitaire permet l'obtention d'un diplôme de baccalauréat (formation d'au moins 90 crédits), d'une durée de trois ans à temps plein. Certains programmes comportent davantage de crédits et durent quatre ou cinq ans (formation des maîtres, en génie et en médecine). Le baccalauréat mène soit au marché du travail, soit à la poursuite des études de 2^e et 3^e cycles. Le baccalauréat spécialisé comporte 90 crédits ou plus selon le programme. Le baccalauréat avec majeure (60 crédits, deux ans à temps plein) ou avec mineure (30 crédits, un an à temps plein). On peut aussi s'inscrire à l'université pour obtenir soit un diplôme (60 crédits), soit un certificat (30 crédits). Le baccalauréat général résulte du cumul de trois certificats (soit 90 crédits).

Le 2^e cycle universitaire permet l'obtention d'un diplôme de maîtrise, délivré à la suite d'une maîtrise sans mémoire ou d'une maîtrise avec mémoire, comportant 45 crédits et s'échelonnant sur deux ans. Le second type d'études de 2^e cycle conduit à un diplôme ou à un certificat qui comporte alors 30 crédits et dure un an à temps plein.

Le 3^e cycle universitaire prépare à une carrière de chercheur scientifique et permet l'obtention d'un doctorat (Ph. D.) après avoir accumulé au moins 90 crédits sur trois ans à temps plein et pour lequel il convient de rédiger et soutenir une thèse.

(un crédit correspond à 45 heures de cours ou de travaux pratiques. Document réalisé avec la collaboration du Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec.

www.meq.gouv.qc.ca

CÉGEP OU PAS CÉGEP ?

La plupart des parents rêvent d'enfants studieux, plongés dans les livres durant des années pour, un jour, entreprendre une brillante carrière professionnelle. La plupart des parents déplorent que leurs jeunes n'aiment pas l'école. La valeur accordée par leur génération à la scolarité et aux longues études ne semble ni héréditaire, ni génétique.

D'un côté se forme le clan des bolés qui continuent jusqu'à l'université, certains financés par des parents qui voient enfin se réaliser leurs plus beaux rêves, d'autres qui s'endettent pour de longues années avec le prêt étudiant sans intérêts et qui travaillent à temps partiel dans les restos, les bars, les commerces, les compagnies de sondage ou de multimédia. Les plus chanceux auront opté pour une discipline dès le secondaire et feront des études, du cégep parfois jusqu'au doctorat, dans le domaine qui les captive. Grand bien leur fasse...

D'un autre côté, il y a malheureusement les décrocheurs au secondaire qui se retrouvent un peu nulle part. Et puis il y a ceux qui, l'air de rien, choisissent d'aller chercher une formation pratique, plus courte, des jeunes qui découvrent, par le biais d'un DEP ou d'un ASP, toutes les ficelles d'un métier passionnant et souvent valorisant (cuisine, menuiserie, coiffure, électricité, mécanique, esthétique, informatique...). À la lumière de toutes ces ouvertures, que les parents d'enfants qui ne sont pas des rats de bibliothèque se rassurent : ils peuvent tout de même se tailler une belle place dans la vie en créant une PME ou en se qualifiant pour aborder une carrière passionnante.

Diplôme

RÊVES

École Internationale de Rêves
Nicole Gratton

Des formations
pour apprendre à décoder vos rêves

Laval	450-965-8218
Montréal	514-383-1722
Repentigny	450-657-4004
Québec	418-837-9776

Nicole Gratton, conférencière et
auteure de 14 livres

- *L'Art de rêver*
Éd. Flammarion
- *Rêves et Symboles*
Éd. Le Dauphin Blanc
- *Les rêves messagers*
Éd. de l'Homme



www.nicole-gratton.com
1-866-717-REVE(7383)

IMAGINEZ!
5 mois seulement

pour une carrière excitante
dans le monde du

voyage



Collège
April-Fortier
l'école du voyage
the travel school

CONTACTEZ-NOUS DÈS MAINTENANT!

514 **878-1414**

1001, rue Sherbrooke Est, bur.350
WWW.APRIL-FORTIER.COM



Cours en tous genres

Une vénéusienne peut vouloir apprendre sans passer par le régime de l'état, si tant est qu'elle en ait les moyens évidemment. Nous avons fouillé parmi les écoles privées disponibles au Québec et nous avons fait une sélection de professions accessibles à partir du secondaire 4 ou 5. Que ce soit pour une solide réorientation en milieu de carrière ou pour commencer sa vie professionnelle... de la naturopathe avertie jusqu'à la massothérapeute chevronnée en passant par l'agente de voyage allumée... à nous de choisir ! Sauf exception, il faut compter une moyenne de dix dollars l'heure.

COMMENT SOIGNER AVEC LA NATURE

D'années en années, le Dr Jean-Claude Rodet a constitué le plus grand centre de documentation au pays sur la santé, avec toutes les avenues possibles pour faire face à toutes les pathologies. Naturopathe, professeur, conférencier, chercheur, il a parcouru un sacré chemin depuis. Il fait la navette entre le Portugal et le Québec où l'attendent ses élèves, des deux bords de l'Atlantique. Ici il a fait sa marque, grâce à une solide équipe et à un professionnalisme rare en consultation, si on arrive évidemment à l'attraper entre deux vols : une heure d'écoute au moins, où il examine avec l'intéressé(e) les carences dans la vie quotidienne sans prescrire aucune pilule ou presque (c'est l'aliment, le médicament)... Il trouve en plus le temps de s'impliquer dans **Médecins aux pieds nus**, un organisme communautaire qui offre une place prépondérante à la phyto-aromathérapie locale avec des résultats exceptionnels dans les pays du tiers-monde (www.mapn.ca). Et comme derrière tout chercheur il y a souvent une femme pour le supporter, Jean-Claude compte beaucoup sur Francine, sa conjointe depuis les débuts qui organise, compile, délègue, collige, comptabilise tout ça. Abritée par un presbytère, l'école offre une atmosphère chaleureuse, calme, où on se retrouve pour partager des cours soigneusement organisés par de brillants professeurs de tous les horizons. Le gros bloc de nutrithérapie aux morceaux complètement modulables reste inédit (150 h). Plusieurs formules existent évidemment, en modules ou alors le cours complet qui prodigue, à travers 1500 heures de formation, un certificat pour devenir naturopathe. En tous cas ici, nous sommes très vite initié(e)s à l'importance de ce qui émane de la cuisine.

D'ailleurs élèves et professeurs se retrouvent autour de la grande table, pour siroter une tisane au gingembre durant la pause café, sur la terrasse à la belle saison. Les professeurs peuvent également intervenir en consultations ; la clinique offre ainsi une large gamme de services en santé au naturel, de la réflexologie jusqu'à la psychothérapie en passant par l'irrigation du côlon.

Institut International de recherche en homéopathie et en biothérapies (IIRHB)
2851A, rue Masson, à Montréal
514 271-4022 www.iirhb.org

COMMENT REPROGRAMMER SON ESPRIT

Ouverte en 1985 par une femme déterminée, dynamique, efficace, joyeuse, le **Centre québécois de programmation neurolinguistique** reste un fer de lance dans le milieu de la croissance personnelle. Première école francophone de PNL en Amérique, grande, claire, aérée, elle accueille particuliers et professionnels pour des sessions de quelques jours à quelques semaines, voire plus, comme durant la période estivale au cours de laquelle, ô aubaine, des cours sont dispensés (université d'été). On y devient thérapeute, en PNL et en *coaching* ; on y pratique les relations humaines, la juste expression de soi. Dans le présent, ici et maintenant, avec des outils concrets qui privilégie le comment du pourquoi, on y apprend aussi à vivre, tout seul ou en couple, à partir de rencontres (contrats personnalisés avec soi-même) dans la clinique de l'École. On y est initié aussi à formuler, à décrypter, à valider, à légitimer, à concrétiser. Grâce à une solide expertise quant à l'application de la PNL aux domaines de l'administration, de l'éducation, de la

santé et de la relation d'aide, il y a toutes sortes d'ateliers, pour tout le monde et toutes les bourses, à Montréal et à Québec, avec même des formations au Costa Rica ou en Martinique. Également des services conseils aux entreprises, *coaching* de gestion et formation sur mesure. Le site Internet donne un bon aperçu des cours et services offerts par le centre et propose même une librairie virtuelle avec un choix ahurissant de bouquins sur la question. Si toutefois vous avez le loisir de rencontrer Joanne Riou, vous aurez le goût d'apprendre ce qui a bien pu l'amener à être si épanouie... car elle a testé chacun des ateliers, en plus d'être enseignante certifiée en PNL et en *coaching*, également spécialisée en hypnose éricksonienne.

Centre québécois de PNL
4848, rue Papineau, à Montréal
514 281-7553 www.centrepnl.com

COMMENT CRÉER TOUT EN S'HABILLANT

ISDM est un collège de haute technologie qui offre la formation de design de mode, intégrant en outre les technologies de Lectra et Gerber. L'enseignement se termine par un défilé de mode des finissants qui permet de faire valoir leurs œuvres ainsi que mettre en vedette une profusion d'idées et de créations originales pour le plus grand plaisir des diplômés et de leurs professeurs. Spéciale, l'impression que nous avons en entrant dans le grand hall boutique de l'institut, impression qui perdure lorsqu'on grimpe le grand escalier menant aux salles de cours et au bureau du grand maître, Phuc Tran. Ancien professeur au Collège LaSalle, énergique et très PR, son école est un vrai succès, caché dans les boutiques de la Plaza. Même les toilettes sont une œuvre, qu'il a fallu cuire après le coup de pinceau... toute une ambiance. Phuc, aidé de sa sœur à la gestion, parcourt le globe et la province pour organiser des événements afin de promouvoir la mode. Il décroche de drôles de contrats, d'un riche mariage marocain à une levée de fonds pour les vieux artistes québécois démunis. Ses profs sont bien choisis et l'atmosphère est tranquille, pas

trop d'élèves à la fois, de l'espace en masse, un vrai dynamisme en somme, de quoi avoir envie d'être concepteur-designer, d'autant que l'école est réputée pour son taux d'insertion professionnelle.

Institut supérieur de design et de mode
6920, rue Saint-Hubert, à Montréal
514 276-0663 www.isdm-mode.com

COMMENT S'OUVRIRE AU MONDE

C'est à l'entrée de l'École du voyage que l'on réalise à quel point la passion de Monsieur Fortier est particulièrement dense. Une salle de pilotage est plantée là, avec tout un panorama grandeur nature derrière les vitres du cockpit, équipé en véritable simulateur de vol... le tableau de bord est ahurissant. Exceptionnellement, le proprio loue la place... à vous de le persuader. Ceci dit, cette école demeure la référence dans le voyage : la plupart des élèves qui sortent d'ici sont assurés de trouver un travail, le taux de placement étant, paraît-il, exceptionnel... parce qu'il y a peu d'organismes de formation dans le métier et parce que celui de monsieur Fortier a une excellente réputation. Des emplois variés, souvent insoupçonnés, quels que soit l'âge ou l'expérience. Formation de courte et moyenne durée, en français ou en anglais, horaire flexible de jour, de soir, de fins de semaine... aide financière possible du gouvernement. « Voyages santé, écotourisme, tourisme équitable, destinations insolites, circuits thématiques s'ajoutent aux habitudes de voyage traditionnelles (Sud et Europe) déjà existantes. Ce phénomène en pleine expansion jumelé à celui des nombreuses économies étrangères, qui misent énormément sur le tourisme, constituent un terrain fertile pour cette industrie de plus en plus florissante. La croissance de 20 % observée entre 1997 et 2002 en est le constat spectaculaire. »

Attention au décollage !

Collège April Fortier
1001, rue Sherbrooke Est,
bureau 350, à Montréal
514 878-1414
www.april-fortier.com

Diplôme

COMMENT APPRENDRE À ENSEIGNER

Colette Portelance est bien connue des Québécois depuis des lustres maintenant. Avec une personnalité de battante, elle a mis au point une méthode pour que les thérapeutes soient de bonnes oreilles, l'*Approche non directive créatrice* (ce n'est pas ce que nous disons qui compte, c'est ce que nous sommes). En plus de fonder une famille de quatre enfants, afin peut-être de mettre en pratique ses théories, écrivant et éditant plusieurs livres sur le sujet, elle utilise des techniques inédites, ainsi que son équipe. Grâce aux différents ateliers situés sur le plateau montréalais ou à Québec, les élèves travaillent sur eux-mêmes, plus disponibles ensuite pour accompagner les sujets, sans parasitage de leur propre vécu. La (trans)formation complète se vit en 1250 heures, sous forme de trois certificats qui peuvent aussi être pris séparément, du moment que les pré-requis sont là. L'adepte peut devenir accompagnateur en relations humaines ou tout simplement enrichir sa vie d'une expérience aussi agréable qu'utile. Une connaissance approfondie de soi-même par la découverte de notre fonctionnement psychique et de nos systèmes relationnels, le développement et l'actualisation de nos potentialités créatrices, l'apprentissage de la relation profonde par la communication authentique, la création de relations intimes durables et satisfaisantes, une amélioration importante des relations professionnelles, un solide enseignement en psychothérapie non directive et créatrice et une formation spécialisée en relations interpersonnelles. Avec en plus une université d'été au mois d'août. On peut se renseigner au **Centre de Relations d'aide de Montréal** 1030 rue Cherrier, bureau 205, à Montréal 514 598-7758 www.cram-eif.org

COMMENT DÉCRYPTER NOS RÊVES

Il fallait que Nicole Gratton soit particulièrement convaincue pour carrément ouvrir son école de rêves, et particulièrement convaincante aussi. Dotée d'un diplôme d'étude collégiale en médecine nucléaire, elle a pratiqué en milieu hospitalier pendant 24 ans. Elle est auteur de 14 livres et membre de l'Union des écrivains québécois (UNEQ). Elle travaillait déjà en relation d'aide lorsqu'elle a assimilé sur elle-même et pour les autres les bienfaits de la compréhension des songes. Elle a alors établi une

méthode qu'elle a enrichi au fil du temps, la divisant en plusieurs modules qui sont accessibles à Québec, à Montréal autant qu'en région, avec une solide équipe d'animateurs. Ce qui est intéressant, c'est que Nicole ne valide pas les fameux symboles de rêves généralisés, orientant beaucoup plus sa démarche vers la recherche personnalisée par l'individu lui-même de décrypter ce que veulent dire ses rêves, en tenant compte surtout des émotions ressenties plus que de l'analyse pragmatique. On aura recours à sa pratique, cette technique de croissance personnelle subtile, valorisante et utile, pour mieux se connaître, pour apprendre à mieux décoder et pour tout simplement utiliser le fruit de nos nuits... si tant est que les phases de sommeil ne soient pas affectées par la prise de certains médicaments, d'alcool ou de drogues qui les perturbent ainsi que les périodes de rêves raccourcies ou inexistantes. À l'attention des curieuses, les livres et ateliers sont une véritable mine d'or pour découvrir des régions insoupçonnées de soi-même, pour les enfants qui font des cauchemars (un bouquin très intéressant sur le sujet), pour les adultes qui veulent évoluer, pour les rêveuses et les rêveurs qui veulent changer le monde. En tant que consultante en entreprise, madame Gratton donne des conférences sur les thèmes du sommeil et de la vitalité : les sept règles pour bien dormir, la gestion du stress, les aliments porteurs d'énergie, le maintien d'un cerveau performant, la symbolique des images de la nuit, les cinq catégories de rêves, comment trouver des solutions en dormant. Cours par correspondance, télé-formation individuelle ou en groupe.

École de Rêves Nicole Gratton

3375, boul. Gouin Est, bureau 704, à Montréal

514 326-6136 www.nicole-gratton.com

COMMENT APPRENDRE À TOUCHER

Sylvain Magnan et ses acolytes ont fait grandir leur école, dédiée exclusivement à la massothérapie, de façon spectaculaire en vingt ans, puisqu'elle est maintenant l'une des plus grandes au Canada. C'est ainsi que de Montréal à Gatineau en passant par Fredericton ou Ottawa (et même hors territoire, en Corée) on peut y apprendre toutes les techniques de massothérapie, dans tous les formats et pour tous les budgets. Le massage suédois cinétique, marque déposée, mais aussi la kiné, le

shiatsu, le massage sportif et même le yoga thaï, sans compter les petits modules de fins de semaine aux thématiques bien intéressantes (secourisme, femmes enceintes, massage sur chaise, réflexologie...) formules en stages internationaux sur demande. En plus, il y a la clinique-école où l'on peut se faire masser pour moins cher par des élèves. « La massothérapie est l'application d'un ensemble de techniques qui visent le mieux-être des individus grâce à l'exécution de mouvements des mains sur les différents tissus vivants. Cette thérapie agit entre autres sur la peau, les muscles, les tendons et les ligaments et vise tant le bien-être physique que psychique, puisqu'ils sont intimement liés. » Nous le savons de plus en plus, ce qui explique le succès croissant de la massothérapie, un véritable secteur du présent et de l'avenir. À signaler en outre l'existence officielle au printemps 2006, en tant qu'organisme de bienfaisance, du **Centre canadien de recherche sur le toucher** qui œuvre en prévention et soulagement de la douleur par la massothérapie depuis dix ans, aidant de nombreux organismes ainsi que des personnes atteintes du SIDA ou du cancer. C'est dire qu'ils ne font pas qu'effleurer le sujet !

Institut Kiné Concept

760, rue St-Zotique Est, à Montréal

514 272-5463 www.kineconcept.com

COMMENT CHANGER DE TÊTE

Vétérante de la coiffure, Renée Duval a préféré former plutôt qu'exercer. Elle a eu bien raison puisque depuis presque vingt ans, elle compose des classes au sein desquelles huit à dix élèves, pas plus, viennent apprendre la passion du métier. Coupes, couleurs, connaissance du cuir chevelu et de tout ce qui l'entoure, relations avec la clientèle, réception, création d'un salon... tout y passe, dans une ambiance bon enfant où l'amour de la coiffure passe avant la compétition et l'apparence. Se dépasser en allant toujours au bout de soi, dans les tendances du moment, des techniques éprouvées, avec des professeuses énergiques (ainsi qu'un formateur styliste) qui ont du bagage. En 800 heures environ, on peut devenir coiffeuse, en sessions de jour ou de soir, et sortir avec un diplôme reconnu par le Ministère de l'Éducation en poche. L'Académie est accessible à tous, sans oublier le *Centre de beauté L'Envol*. Depuis son ouverture en 1988, femmes et hommes

de 16 à 60 ans y ont reçu leur formation sans pré-requis pédagogique. Cela a permis à bien des gens de réaliser leur rêve et de faire carrière dans le domaine, surtout que la réputation de Renée est telle que le taux de placement approcherait les 100 %.

Académie Renée Duval

435, rue Sainte-Hélène, à Longueuil

450 442-9020 www.academiecoiffure.com

COMMENT RECEVOIR

PAR LE BOUT DE SES DOIGTS

Infirmière et massothérapeute depuis de longues années, Danielle Dionne fait figure de pionnière dans le vaste monde du toucher, sa discipline étant difficile à classer. En 1998, elle a racheté l'*Institut Québécois de Réflexologie Intégrale* et se consacre depuis ce temps à la formation de ses élèves autant qu'à la pratique en clinique qu'elle effectue sur rendez-vous, en plus d'amener les classes à intervenir auprès des personnes âgées dans les différents centres de gérontologie où elles sont appelées. Le principe est étrange, un peu comme en réflexologie mais avec tous les doigts (au lieu d'essentiellement le pouce) et sur de nombreuses parties du corps : les pieds évidemment, les jambes, les mains, les bras, la colonne vertébrale, les épaules, les clavicules, le cou, les oreilles, le crâne... Le sujet est assis sur une chaise, habillé. Le thérapeute debout ou accroupi. Le toucher se fait du bout des doigts qui se déroulent sur les points réflexes. Quand ça fait mal, bien souvent, c'est que l'organe ou la glande correspondante sont bloquées ou en souffrance. Danielle libère alors la zone. L'effet est perceptible, de calme et d'énergie. Pour l'équilibrage des hanches dont le déséquilibre amène bien souvent une fausse jambe plus courte, en une séance, la *Réflexologie intégrale*® recrée l'équilibre et efface les douleurs. Les cours sont passionnants, par petits groupes, en plusieurs modules, de 100 à 300 heures. Aussi l'*Aide à soi-même*®, un atelier de 24 heures pour qui veut simplifier son existence et vivre mieux grâce à une foule de petits trucs et de gestes positifs et nourrissants.

Institut Québécois de Réflexologie Intégrale

Cours disponibles

à Montréal et en régions

514 845-1049

www.reflexologieintegrale.com



Boîte à lunch

Alimentaire, en liberté...

mon cher Watson !

Nous avons fait le tour de plusieurs écoles secondaires au Québec pour nous rendre compte que les repas servis méritent plutôt l'appellation de bouffe que celle de nourriture. Il est normal que de plus en plus d'adolescents souffrent d'embonpoint, d'anémie et de diabète lorsqu'on constate ce qui leur est servi à la cafétéria.



D'une pauvreté vitaminique et d'une monotonie incroyables, les menus se résument aux doigts de poulet, pâté chinois, pain de viande, burger, spaghetti, pizza, riz frit et egg roll, sandwich aux œufs, légumes étouffés... Qui donc s'occupe de la qualité diététique de ces repas ? Il suffit de questionner les étudiants au sortir de l'école pour réaliser qu'en plus d'être peu nutritif, ce n'est même pas bon. C'est probablement pourquoi ils sont si nombreux à aller manger leur malbouffe préférée au resto le plus proche.

Pour se déculpabiliser, les responsables des institutions prévoient tout de même de vagues salades César et salades de chou devant les éternelles salades de macaroni ou de pommes de terre, mais côté cru et légumes verts croquants, c'est à peu près inexistant. Jamais le menu n'offrira de salade de haricots verts frais aux pommes et aux raisins, de poireaux braisés à l'orange, de choux de Bruxelles sautés au wok, de tofu aux amandes... alors que légumes et substituts de la viande sont très économiques. Pas non plus de saumon, riche source de calcium et d'oméga trois (s'il y a du poisson, il est bien souvent pané et frit), pas de boulettes d'agneau au cari ou de poulet chasseur pour développer le goût.

Au chapitre du breuvage, presque personne ne boit de l'eau. Vert, bleu ou rouge, on choisit la couleur et le parfum artificiel qui va avec. Quant aux desserts, il y a bien

des pommes et des bananes mais les jeunes les délaissent au profit d'un gâteau plein de sucre, d'un jello plein de colorants ou d'un pouding plein de gras trans. Ils veulent des aliments qui s'avalent sans effort, pas trop longs à mastiquer, et peut-être, à ce régime là, qui gèlent le cerveau ! C'est malheureusement l'impression qu'ils donnent parfois.

POUR LES PARENTS QUI VEULENT SAVOIR

Allez-y ! Entrez dans l'école, promenez-vous, rendez-vous à la cafétéria, faites la queue au comptoir, regardez les quelques mets exposés, posez des questions à la cuisinière (l'une d'entre elle nous a naïvement rétorqué : « Ben quoi, sans poudre de poulet, ma soupe, elle aurait pas de goût ! »). Commandez puis allez vous asseoir pour déguster votre pizza-salade. Regardez tous ces jeunes qui boivent leur cola et grignotent une frite avant de suçoter une barre de chocolat. Regardez la file devant ces gros distributeurs gloutons et rutilants ! Ça vaut vraiment le déplacement... personne ne vous demandera rien. Vous passerez totalement inaperçue... En plus, vous vivrez l'expérience d'une immersion dans l'univers de votre jeune, pour mieux le comprendre et, peut-être, l'aider dans cette vaste débandade. En regardant tous ces ados avec leur MP3, leurs habits trop longs chez les garçons et trop courts chez les filles, leur langage codé et leur agressivité, leur teint pâle et leurs boutons... vous verrez que finalement votre cadet n'est peut-être pas si extra-terrestre que ça.

DES JEUNES AUX MOINS JEUNES, L'ENQUÊTE CONTINUE...

Nous sommes aussi allés faire un tour dans les hôpitaux et quelques maisons de retraite : même topo. Comme au sein des écoles, on y trouve de la bonne soupe poulet et nouilles en poudre, des patates pilées en poudre, de la sauce poutine en poudre, du jello chimique et des gâteaux au saindoux... complétés par quelques légumes archi-bouillis ou sortant d'une boîte, et youpi ! de la salade César et de la salade de chou. Quelques crudités anémiques – morceaux de carottes et de concombre – complètent le buffet. Faut faire frais, quand même !

Il y a bien le ou les deux plats du jour pour faire changement, mais ils persistent à demeurer bien souvent tristes et sans valeur nutritive. Comment élèves et malades peuvent-ils jouer adéquatement leurs rôles respectifs d'apprendre et de guérir dans un corps qui s'ennuie et souffre de dénutrition ? À la longue, ça doit être lassant cette bouffe anémique pourtant cadencée par le guide alimentaire et la réduction des calories... Pourquoi pas de bonnes asperges croquantes à l'huile vierge, du fromage de chèvre sur betteraves fraîches, des courgettes râpées dans une salade de radis, du riz basmati aux poireaux et panais, des avocats aux ananas et poivrons rouges, de la soupe de concombres à l'aneth, des tomates à la fleur de thym, du pâté chinois latino aux patates douces ? Les institutions destinées aux jeunes, aux aînés et aux malades devraient offrir de délicieux repas colorés, nutritifs et pas chers. Nous verrions enfin nos impôts utilisés de façon honnête et humanitaire.

On a recensé récemment des cas de scorbut, associé à une carence en vitamine C, chez de jeunes ados aux États-Unis et chez de vieilles personnes dans les hôpitaux français. On n'en parle pas encore au Québec mais, considérant les menus offerts en institution, ça ne saurait tarder... Par contre, l'obésité est un sujet à la mode et le gouvernement a produit en 2005 une liste de recommandations sur l'alimentation dans les écoles et les services de garde. Cette liste élimine entre autres les boissons gazeuses, les barres de chocolat, les chips et les poutines... Moins de gras et de calories. Mais comme cette politique-cadre n'oblige en rien les établissements à obéir à ces instructions, il faudra visiblement quelques années avant un véritable changement. Nos visites dans certaines écoles secondaires furent particulièrement consternantes. Si les directives pour offrir une alimentation plus saine à la jeunesse actuelle n'ont pas encore été suivies partout, c'est au secondaire le plus grand désastre, les jeunes mangeant carrément des collations à la place des repas, collations qu'ils trouvent dans les distributeurs de chips, barres de chocolat, cola et cie. Pourtant, ils sont à l'âge où l'importance de faire de bons choix et un système immunitaire solide demeurent cruciaux et

selon le vieil adage, Mieux vaut prévenir que guérir. Tous ces jeunes en mutation qui présentent des déficiences métaboliques risquent de devenir des vieux en bien mauvais état... s'ils se rendent jusque-là.

Au cégep et à l'université, le paysage s'améliore. Les cafétérias sont plus généreuses et variées. Les jeunes aussi sont plus sages, curieux, audacieux et surtout exigeants. Les associations d'élèves s'affirment et revendiquent. Il faut voir la bataille menée par l'Université Laval à Québec contre le contrat d'exclusivité de cinq ans de Sodexo signé par la direction, qui empêchait notamment la création d'un café étudiant (événement totalement esquivé sur le site officiel de Sodexo).

Pour comparer, nous sommes allés luncher du côté de Radio-Canada, organisme d'état, tout comme les écoles et les hôpitaux. Wow ! Quelle belle cafétéria, avec un comptoir Commensal pour les végétariens, un buffet wok, des plats exotiques, de beaux légumes, des fruits à profusion... un peu plus cher mais à peine. Finalement, au Québec il semblerait qu'il vaille mieux être intello et BB que jeune, vieux ou malade pour avoir droit à une nutrition digne de ce nom. Et nous avons cherché au sein des textes rédigés par les commissions scolaires et les écoles en ce qui concernait l'alimentation dans leur enceinte... Rien ! *Nothing !* Le vide absolu ! Transport, aide aux devoirs, activités parascolaires, orthophonie, orthopédagogie, réforme... tout y est, sauf les repas, comme si les jeunes n'avaient pas d'estomac. Serait-ce qu'on préfère taire le sujet ?

Trois multinationales étrangères à but très lucratif se partagent la plupart des cafétérias institutionnelles au Québec, avec des contrats d'exclusivité durant parfois cinq ans, en plus d'être gestionnaires de la plupart des obèses distributeurs de calories indubitablement campés dans les écoles. Il s'agit de Compass, Sodexo et Aramark. Ces quasi-monopoles fournisseurs de nourriture vide facturent pourtant entre 4 et 5 \$ le repas complet... coutellerie plastifiée, ketchup et mayo en sus pour certains étudiants.

DEUX POIDS, DEUX MESURES...

Malgré sa très mauvaise réputation dans le monde, en France son pays d'origine, au Québec et ailleurs, Sodexo persiste à nous présenter un portrait mirifique que l'on a du mal à digérer parce que justement il est bien loin de la réalité. Sur le site du géant, on découvre que tout va bien dans le meilleur des mondes, que sa fondation s'implique auprès des populations autochtones, que la nourriture dans les collectivités est parfaite... De merveilleuses initiatives au sein des collectivités auraient vu récemment le jour avec des menus dignes des plus grands chefs. Où donc ? En Ontario et dans les autres provinces ? En Europe qui reçoit une couverture mirobolante

BOÎTE À LUNCH EN LIBERTÉ...

de la maison mère ? Ou alors au Grand Prix de Montréal ou au Lido de Paris ? Car Sodexho fait aussi dans le plateau de luxe, adaptant ses critères selon la situation géo-socio-économique de sa clientèle. À moins que ce ne soit qu'en photo sur Internet, on ne sait pas, on n'a pas vu ; chez nous, dans les lieux fréquentés par le simple monde, on n'a constaté que de la nourriture appauvrie et monotone ! Ce qui pourrait nous faire penser que le peuple québécois se fait fourguer n'importe quoi, sans maudire... heu, mot dire ?

S'il vous plaît, ne nous rétorquez pas que faire de la bonne bouffe coûte cher ! Avez-vous remarqué les prix facturés à la caisse ? Avez-vous vu surtout les millions de dollars en bénéfices nets dégagés par ces fournisseurs cotés en bourse ? Pourquoi les collectivités contractent-elles avec ce genre de compagnies ? Pour faire comme les autres ? Pour ne pas avoir à chercher ? Pour protéger de mystérieux intérêts financiers ?

Que faire en attendant que les dirigeants mettent leurs culottes, comme dans certaines écoles américaines (www.supersizeme.com) ou en Ontario avec le programme **À votre santé** (www.eatsmart.web.ca) ? Puisque, de toutes façons, les occasions de malbouffe foisonneront toujours autour des écoles, il s'agit aussi d'éducation à la maison. Les parents peuvent raconter aux jeunes l'importance de bien manger, leur proposer de faire les courses et de cuisiner avec eux, partager des repas familiaux sans télévision, leur offrir de nouvelles saveurs, supprimer les cocktails et les liqueurs, le *cup-aux-nouilles*, le très triste sandwich pain blanc pas de croûte, la friture qui tue le goût... et préparer avec eux des boîtes à lunch colorées, qu'ils choisissent eux-mêmes entre un *wrap* dinde, chèvre et



basilic, un taboulé aux crevettes, un ciapatta au saumon fumé, un ragoût de boulettes végétariennes ou un mélémélo de haricots. En commençant par de petits gestes, un jour à la fois, ils développeront leur palais, jusqu'à ce qu'ils soient capables de faire des choix responsables.

Et puis les choses changent. **L'atelier Cinq épices** se promène dans les écoles primaires pour sensibiliser les élèves au goût et à l'alimentation variée, comme cela se fait en Europe depuis de nombreuses années. C'est ainsi qu'en plus de l'école, les jeunes apprendront chez eux, de façon à pouvoir sélectionner par eux-mêmes des aliments sains, délicieux et non routiniers... Même s'ils ont bien souvent une tête de cochon, les enfants et ados s'adaptent plus facilement que l'on croit ; mieux en tout cas que les anciens ancrés dans leurs habitudes depuis des lunes.

Quant à nous, parents ou non, adultes de tous âges, nous avons le choix d'une alimentation saine et surtout la possibilité de boycotter les comptoirs de restauration rapide, en fréquentant de bons bistrots et des aires de restos exotiques pour se sustenter à l'heure du lunch. Ou mieux encore en nous concoctant des petits gueuletons au quotidien, à l'aide de notre planche et de nos couteaux. Ajoutons des couleurs à nos pauses, afin qu'elles nous revigorent pour mieux retourner à nos affaires, alertes et ragaillardies. Moins chers, de qualité plus contrôlable que les produits transformés par on ne sait pas trop qui, on ne sait trop où, les repas maison demandent juste un peu de temps et d'organisation... mais font naître l'envie dans les yeux de ceux qui les regardent. La mondialisation a élargi la gamme des aliments à notre disposition ; profitons-en et faisons-en profiter nos enfants !

www.supersizeme.com
www.boycottsodexho.org
www.sodexhoca.com
www.sodexho.com
www.sodexhodefence.co.uk

DU CARBURANT POUR DÉMARRER LA JOURNÉE

Il ne faut pas oublier que pour certains enfants et ados, le déjeuner n'existe même pas. Alors dans ce cas, discuter de la qualité de la bouffe reste un peu déplacé. Heureusement, entre autres organismes bienfaisants, le *club des Petits déjeuners du Québec* est toujours là. « Il a ouvert ses portes en 1994 à l'école primaire Lionel-Groulx, située dans un quartier défavorisé de Longueuil. Son fondateur, Daniel Germain, désirait offrir à tous les enfants la possibilité de prendre un petit déjeuner nutritif avant d'aller en classe. L'expérience a produit de si bons résultats sur le rendement scolaire des enfants que, bientôt, d'autres écoles ont frappé à la porte du Club des petits déjeuners. Depuis 1994, grâce au soutien d'un nombre grandissant de partenaires privés et publics, le Club des petits déjeuners a installé ses cuisines dans 199 écoles primaires et secondaires du Québec. En 2000, le Club des petits déjeuners introduisait les valeurs JeunEstime, qui visent à nourrir l'estime de soi des enfants. En 2005, le Club des petits déjeuners devenait partenaire du Programme alimentaire mondial des Nations Unies. En plus de partager son expertise et les pratiques exemplaires du Club avec le PAM, Daniel Germain devient ainsi responsable du volet canadien de Walk the World, la marche mondiale contre la faim. Au cours de la dernière année scolaire, le Club a servi 2 000 000 de petits déjeuners. » Bravo ! www.clubdejeuners.org

Surveillez nos soirées d'information

Devenez un coach professionnel

Le CQPNL, une école de renommée internationale depuis 22 ans, vous offre :

Une formation spécialisée en coaching d'une durée de 1000 heures alliant théorie, pratique et supervision.

Un parcours complet, inégalé, à la fine pointe des domaines du coaching, de la PNL et autres approches stratégiques et systémiques.

Des formateurs dynamiques, expérimentés, innovateurs.



CQPNL FORMATION - COACHING

4848 Papineau, Montréal, H2H 1V6

Tél. : 514.281.7553 / 877.281.7553 www.centrepnl.com



1191 avenue Union • Montréal • 514 871 1581

www.restaurantjulien.com

Les jeunes et le droit au travail

C'est le problème du client insatisfait, beaucoup plus que du patron, qui profite parfois du manque d'expérience des adolescents pour les exploiter. Pourtant, lorsqu'un jeune décide de travailler avant l'âge de seize ans, une loi particulière le soutient (obligation de se conformer aux normes du travail, horaires en dehors des heures de classe, respect de la santé, de la moralité et du développement du jeune). Les non-syndiqué(e)s ne doivent pas oublier que les **Normes du travail** sont toujours là pour les protéger, quel que soit leur âge.

Aubaine pour certains chefs d'entreprise en mal de main d'œuvre bon marché peu militante, phénomène croissant, le travail chez les jeunes du secondaire se retrouve surtout dans le commerce et la restauration. Bon à savoir, toutes les heures travaillées sont dues, y compris durant la période de formation ou d'essai. Les pourboires reviennent à la personne qui les a reçus à moins qu'il y ait accord de partage. Au 1^{er} mai 2006, le salaire minimum était à 7,75 \$ (7 \$ si pourboire et 8,25 \$ dans l'industrie du vêtement).

En général une semaine de travail pour un adulte ne doit pas excéder 39 heures au-delà desquelles les heures sont comptées comme temps et demi (majoration de 50 % du salaire horaire habituel ou congé d'une durée équivalente aux heures supplémentaires effectuées, majorée de 50 % (7 h = 10 h 30)).

Au Québec, pour les jeunes autant que les adultes et pour les travailleurs à temps plein autant qu'à temps partiel, les jours fériés travaillés comptent pour double (soit pour un congé pris trois semaines avant ou après, soit pour le salaire d'une journée)... le 1^{er} janvier, le vendredi saint ou le lundi de Pâques, le lundi avant le 25 mai, le 24 juin ou le 25 si le 24 est un dimanche, le 1^{er} juillet ou le 2 si le 1^{er} est un dimanche, le 1^{er} lundi de septembre, le 2^e lundi d'octobre et le 25 décembre. À signaler que ces jours fériés sont pris en compte, même si, durant ce temps, l'employé(e) est en vacances.

www.travail.gouv.qc.ca/publications/rapports/enfants/annexe2.pdf

Les jeunes du secondaire représentent une cible privilégiée pour les employeurs, même si cette nouvelle génération Z manque de discipline et de rigueur.

Grande première au pays, un remaniement de la loi sur le harcèlement psychologique au travail a vu le jour le 1^{er} juin 2004 dans la province de Québec pour protéger les personnes qui pourraient être malmenées par leurs employeurs (comme

le fait inacceptable de se faire engueuler devant les clients), conduite vexatoire qui peut se manifester par des comportements, des paroles, des actes ou des gestes répétés, hostiles ou non désirés, portant atteinte à la dignité autant qu'à l'intégrité psychologique ou physique de l'être, le tout entraînant un milieu de travail néfaste. Une seule conduite grave peut aussi constituer du harcèlement psychologique si elle porte une telle atteinte et produit un effet nocif continu. 4000 plaintes ont été déposées à la Commission des normes du travail depuis l'entrée en vigueur de la loi, la première entreprise ayant été condamnée se trouvant être un restaurant Subway de Terrebonne, en janvier 2006.

www.travail.gouv.qc.ca

www.educaloi.qc.ca

Commission des relations du travail :

www.crt.gouv.qc.ca

Commission des normes du travail :

www.cnt.gouv.qc.ca

Pourtant, les mauvaises conditions de travail existent en grand nombre, particulièrement chez les jeunes, dans des petites entreprises locales. Un organisme vient apporter de l'eau au moulin des salarié(e)s seul(e)s face à leur patron. Défendre les droits, briser l'isolement, améliorer les conditions de travail autant que l'autonomie et lutter contre toute forme de discrimination... Comment ? À travers des services d'information, des sessions de formation, la publication de documents, des actions collectives pour protéger les droits au travail et les améliorer, ainsi que la participation aux consultations publiques portant sur des questions reliées aux droits des travailleuses et des travailleurs non-syndiqué(e)s, concertation avec d'autres organismes.

514 270-7878

www.aubasdelechelle.ca



venez
tels quels

LIVRES & BD

CHOSSES SÉCURITAIRES,

SENSUELLES ET EXCITANTES

Catalogue complet sur le web!

www.veneztelsquels.com

Pour des services en français, appelez sans frais le 1-866-725-0444

**ARRÊTEZ DE VOUS
ENTRAÎNER**

PRIVILÉGIEZ L'ENTRAÎNEMENT U.N.I



U

ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ UNIQUE DEPUIS 1999

CHEZ VOUS, AU TRAVAIL, OU À NOTRE STUDIO

Contactez-nous sans tarder pour une consultation gratuite
1751 Richardson, #5.303, Montréal
514 487-6183 — unitraining.ca



BIENVENUE

RESTAURANT - CUISINE ACTUALISÉE - DJ - AMBIANCE - TERRASSE - SOUS-BOIS
JEUDIS 5 À 7 & SUPPER CLUB - LUNDIS SALSA - SALLE PRIVÉE - GROUPE - DÉTENTE

LA STATION
Espace bouffe • Bar

TÉLÉPHONE : (450) 928-7131

J'ai 19 ans et je veux grandir

Un beau jour, je veux être propriétaire d'un salon de coiffure multi-services, un genre de centre pour la beauté, de l'intérieur vers l'extérieur.

J'incorporerais de la massothérapie et de l'esthétique pour apporter le bien-être dans sa globalité. Jeune coiffeuse en formation bientôt certifiée, je suis passionnée et fébrile dès qu'il s'agit de coiffure.

Je veux que les membres de l'équipe offrent un massage crânien de cinq minutes au lavabo, après chaque shampooing. Ma clientèle sera allumée, dynamique, souriante, sympathique, heureuse, pas snob, simple et de tous âges. Je suis déjà employée dans un salon de coiffure branché, jeune et sympa, charmant et adorable. Je compte y travailler suffisamment longtemps pour gagner la confiance, donc la fidélité de mes clientes. Ensuite, et s'il n'y a pas de conflit d'intérêt, j'ouvrirai mon propre salon, ou même j'achèterai celui de mon employeur actuel. Afin d'augmenter ma clientèle, en plus d'une belle enseigne extérieure, je prévois faire de la publicité dans les journaux locaux et avoir un site Internet. Aussi, j'aimerais faire du marketing direct, comme écrire régulièrement à mes clientes ou faire distribuer des circulaires bien ciblés dans les boîtes aux lettres.

Je veux donner à mon salon une ambiance particulière qui va permettre de fidéliser la clientèle et de l'augmenter par le bouche à oreille.

Ma personnalité, mon personnel et l'ambiance de mon salon feront, je l'espère, que ma clientèle se sentira unique et appréciée. Je suis dynamique et heureuse. Ma joie de vivre se transmet. Donc les clientes oublieront leurs soucis en venant se faire coiffer chez moi. Tout en étant à la fine pointe de la coiffure, je suis capable d'être à l'écoute. Elles se sentiront libres de pouvoir se confier sans avoir l'impression d'être jugées. Le respect et l'intimité sont des valeurs très importantes à mes yeux, c'est pourquoi il n'y aura jamais de commérages et d'injustices. Je

prône plutôt la communication. Je veux un lieu familial et convivial avec des gens qui me ressemblent dans le fond, même s'ils sont différents en apparence.

En tant que coiffeuses, on représente et on commercialise la beauté. Donc notre apparence reflète notre expertise. Notre habillement, notre coiffure et notre maquillage font notre promotion en quelque sorte, et doivent toujours être impeccables, audacieux mais pas trop, tendance quoi !

RELATIONS PUBLIQUES

Lorsqu'on parle avec une cliente, on veut la mettre à l'aise et l'amener à se confier à nous. Donc le sourire est de mise. On se doit aussi d'être prévenante envers la clientèle. On veut qu'elle se sente en confiance. On doit prendre soin d'elle. Veut-elle un verre d'eau ? A-t-elle chaud ? A-t-elle froid ? De quel genre de coupe a-t-elle envie aujourd'hui ? Un traitement s'avère-t-il nécessaire ? Veut-elle des magazines durant son temps de pause ? On doit lui montrer qu'on est disponible pour elle, même si ce n'est pas toujours évident, tout en conservant constamment une éthique professionnelle.

ÉTHIQUE

L'éthique, c'est le respect entre employés et envers les clientes ; c'est le maintien d'un salon propre avec des produits sains ; c'est le réinvestissement des bénéfices dans le salon, sans écraser personne, en toute honnêteté. Et c'est surtout le respect du métier et le professionnalisme quoi qu'il se produise.

ATTITUDE POSITIVE

C'est quelque chose d'essentiel car elle nous motive à garder la bonne humeur et le sourire. Le positivisme nous aide parfois à mieux traverser les moments plus difficiles de notre vie personnelle. Donc devant une bonne attitude, les clientes arrivent sur notre chaise et se sentent à l'aise de parler. Il m'arrive même parfois d'avoir l'impression d'être un peu leur thérapeute...



R

Renée Duval
ACADÉMIE DE COIFFURE

D

435 rue Sainte-Hélène
Longueuil • 450-442-9020

www.academiecoiffure.com

*Services professionnels en coiffure et esthétique mardi, jeudi, vendredi & samedi.
Formation continue en coiffure, six sessions par an, jour ou soir.*

Métiers non-convention...elles

Loulou est une brave mère de famille. Dans leur petit pavillon de banlieue, elle élève courageusement ses trois enfants tandis que papa fait des affaires au sein d'un holding banquier. Couple de baby-boomers ouverts, ils font souvent la fête avec leurs amis, discutent des vraies choses, dégustent des bons petits plats. Les enfants grandissent, graduent et changent d'écoles. Les trous dans le jardin, les legos qui traînent partout, les crises d'asthme, les premières blondes, les matches de hockey, les bruits dans la maison, le bonheur qui grandit quoi. Sauf qu'un jour, Loulou tombe amoureuse du voisin qui tombe amoureux de Loulou. Et voilà que le beau couple qui allait fêter ses vingt ans de vie commune traverse une crise mémorable menant tout droit au divorce. Ils vendent la maison, Loulou en rachète une plus petite, se réinstalle avec ses trois jeunes et décide de reprendre le marché du travail. Toute excitée par la crise de la quarantaine et passionnée par sa nouvelle liberté, elle ne sait ni comment ni par quel bout commencer. Que peut-elle faire, elle qui vingt ans plus tôt était assez versatile, un diplôme de secondaire 4 en poche... et qui a consacré toute sa jeunesse à veiller sur ses petits. Dans le tumulte qui les bouleverse, Loulou rencontre un cordonnier qui a offert vingt ans de sa vie au métier. Il lui montre comment on peut être heureux et cordonnier. De fil en aiguille, c'est le cas de le dire, Loulou convainc les banquiers et achète le fond de commerce de Jean-Pierre, le bon samaritain qui lui fait un prix et des conditions d'amie, la gardant avec lui durant tout un mois pour lui montrer les ficelles du métier. De ficelle en ficelle, de mère de famille dévouée à chef d'entreprise chevronnée, Loulou se retrouve à la tête d'une petite cordonnerie de quartier. Elle tisse avec ses clients désormais fidèles des liens remplis de sourire ensoleillés qu'elle prodigue du matin jusqu'au soir durant, tout en clouant, collant, cousant, limant, râpant, lustrant... En plus de petits prix et de travail artisanal

pour les souliers ou les sacs, flotte ici une odeur de cuir bien agréable qui nous rappelle nos souliers d'antan. On retrouve Loulou à la

Cordonnerie Lemoyne

171, rue Lemoyne Ouest, à Longueuil

450 674-6854

Il y a environ 400 types d'emplois où l'on retrouve moins de 33 % de femmes. Elles sont fières d'exercer leur métier, s'y sentent valorisées et bénéficient de conditions de travail souvent plus avantageuses que leurs confrères dans les emplois traditionnels. Avez-vous considéré ces options avant de décider de votre carrière ? Pour devenir machiniste, camionneuse, tôlière, aiguilleuse, affuteuse, chauffeuse, monteuse-câbleuse en aérospatiale, peintre en bâtiment, technicienne en génie électrique ou ferblantière... Voyez, même l'orthographeur de *Word* est en-dehors de la *track*, il s'obstine à vouloir corriger la plupart de ces métiers féminisés. En attendant, celles qui veulent se lancer dans un métier plus traditionnellement masculin peuvent s'adresser à cette association particulièrement dynamique sur le sujet :

F.R.O.N.T.

Femmes regroupées en option non traditionnelles

6839 A, rue Drolet, bureau 301, à Montréal où le premier jeudi de chaque mois, se rencontrent des étudiantes et des travailleuses *non-trads*, comme elles disent.

514 273-7668 ou 1 877 273-7668 www.front.qc.ca

Pourtant, certaines professions soi disant non-traditionnelles pour les femmes nous font sursauter, comme photographe, horticultrice, ingénieure, jardinière et, la cerise sur le *sundae* : journaliste... alors que d'autres, comme cordonnière, n'y figurent même pas. Peut-être que cela nous dit d'abandonner les étiquettes, et d'agir là où bon nous semble, dans le meilleur des mondes. Si en plus c'est non-trad, tant mieux. Nous les vénusiennes, on aime bien sortir des sentiers battus.

Les cours d'initiation au massage vous donnent un meilleur aperçu du domaine, vous apprennent les rudiments du massage et vous rendent apte à pratiquer un ensemble de manœuvres bienfaisantes en toute sécurité. Ils constituent également le préalable à la formation professionnelle en massothérapie.

FIN DE SEMAINE : 15 h

Pour plus de détails :

www.kineconcept.com

INITIATION À LA MASSOTHÉRAPIE

Une formation de base et des spécialisations très solides



INSTITUT
KINÉ-CONCEPT
Enseignement et
recherche en
massothérapie

La différence qu'on ressent^{MC}

Des féminins

Sous prétexte de simplifier, le masculin l'emporte toujours sur le féminin, au sein de la langue française, dont les normes ont été établies sous un système de pensée patriarcal. Tant et aussi longtemps que nous continuerons à perpétuer cette règle grammaticale sexiste, le suprématie masculine gardera son pouvoir, jusque dans nos têtes et dans nos cœurs. C'est pourquoi nous avons tenté de rédiger ce livre au féminin. Autant vous dire que, même si nous sommes femmes, ça n'a pas été chose facile et que nous avons dû parfois nous avouer vaincues... mais c'est une question d'habitude. Il s'agit en fait de retrouver ce yin qui nous manque tant. Et pas seulement en féminisant les titres des professions ou fonctions officielles. Si nous réformons la langue écrite, peut-être qu'en plus, un jour, les gouvernements créeront une loi pour obtenir une représentation équitable des habitantes de cette planète, soit au moins 50 % du genre féminin dans tous les postes à responsabilités, y compris en politique. Cela nous permettra peut-être d'avoir d'autres figures de proue que Bécassine, Barbie ou Paris Hilton. N'est-ce pas une bonne affaire, ça, madame ?!

En Suède, depuis 1994, la parité est réelle, notamment au Parlement dont les effectifs comptent la moitié des femmes. Droits protégés comme en Norvège, au Danemark, en Finlande autant que dans certains pays d'Afrique où l'écart des salaires entre hommes et femmes est en moyenne de 25 à 28 % alors qu'en France il est de 41 % et au Québec de 39 %. Les chiffres évoluent donc tranquillement, en espérant qu'ils arriveront bientôt à zéro. Alors nous aurons

gagné ! Mais le changement doit s'effectuer partout dans les entreprises, les médias, les institutions, les états, les pensées et les familles au sein desquelles encore, les filles peuvent recevoir beaucoup moins d'argent de poche que les garçons. Ce qui explique peut-être pourquoi la candidature de Ségolène Royal au poste de présidente de la république française provoque un traditionnel tollé. Et que vont faire les français si elle a des bouffées de chaleur en plein chaos ?

Si nous sommes parfois lésées par les mœurs patriarcales, beaucoup de mots québécois masculins ont été fémininisés par le langage populaire. Envie de nous donner plus de place ? Nous ne le pensons pas. Nous avons naturellement réalisé que la plupart des ces mots commencent par une voyelle ou un *h* aspiré (aéroport, air, atmosphère, avion, autobus, argent, été, hiver, automne et bien d'autres encore). Notre interprétation est simple, ça vaut ce que ça vaut. Comme devant les mots qui ne commencent pas par une consonne, on doit dire « bel » et non « beau », « fol » et non « fou », pourquoi ne serait-ce pas la phonétique qui, au fil des ans, nous a fait entendre, à l'oreille, « belle » et « folle »... et donc féminiser ces mots masculins. Un héritage oral au détriment de l'écrit ?

www.insta.nces.uqam.ca/guide/guide_feminisation.html

Voir aussi :

www.acfas.ca/decouvrir/enligne/enjeux/212_femmes.html où on nous nous explique pourquoi les femmes savantes sont très minoritaires (11 prix Nobel sur 441), les jeunes filles se tournant majoritairement et instinctivement vers des métiers dits de femmes (soins, esthétique, vente). D'ailleurs, on entend beaucoup plus souvent le mot chercheur que chercheuse et le mot infirmière qu'infirmier.

bien

singuliers

On assiste à une féminisation de l'ensemble de la planète, notamment à cause des substances œstrogéniques qui se promènent à l'air libre, engendrées par l'industrie pétrochimique. Hydrocarbures, insecticides et pesticides, produits d'entretien et d'hygiène, matières plastiques, rejets de pots d'échappement, vêtements synthétiques, médicaments, hormones dans la chaîne alimentaire... Pénétrant l'organisme par le tube digestif, la peau ou les poumons, cette pollution aux effets secondaires encore plus puissants que les œstrogènes humains amènerait, à notre insu, un changement important au niveau endocrinien. Depuis trente ans la fertilité masculine a considérablement baissé. Dans les lacs et les estuaires où se déversent les polluants, la faune se féminise alors que les mouettes mâles couvent les oeufs.

Plus sociologiquement, si l'on en croit *Le premier sexe* d'Éric Zemmour (Denoël, 2006), la dévirilisation est en train de se manifester à la vitesse grand V, passant par la féminisation des hommes et l'indifférenciation sexuelle. Celle-ci amènerait progressivement une perte du désir qui engendre un besoin plus fort de sensations comme l'échangisme ou le sado-masochisme. Au niveau marketing, le meilleur consommateur serait une femme... ou un gai. Utilisé dans les médias comme modèle pour aider les hommes à devenir d'aussi bons acheteurs que la femme, l'homosexuel serait ainsi le chaînon manquant.

Pourtant, lorsqu'il s'agit de violence préconisée ou des talons aiguilles érotisants (mais pas confortables) regrettés par Éric Zemmour, les Vénusiennes que nous sommes réagissent. Son pamphlet anti-féministe aurait-il pour toile de fond une sordide histoire de cul ? Le genre féminin s'accorderait-il parfaitement à servante, ménagère et objet sexuel ? L'homme occidental ne serait plus aujourd'hui envoûté par la femme tentatrice, mais ramolli par la femme castratrice ? Et la tueuse violence conjugale alors, qui sévit partout et tous les jours ? En tous cas, peut-être trop axé sur son nombril, Éric Zemmour n'a visiblement rien compris aux Vénusiennes... que nous sommes.

les critiques sont unanimes
un **must** à Montréal

cuisine française
créative et moderne



R E S T A U R A N T

Europea

LA FINESSSE DE L'ART CULINAIRE



une expérience
gastronomique
inoubliable

1227 de la Montagne
Montréal
514-398-9229
www.europea.ca

À la maison

● Avant de remplir son armoire à pharmacie	119
● Superchercheurs ou supercherries ?	125
● La pharmacie de Mère Nature	128
● Quand ça fait mal... ..	144
● Méga oméga	145
● La physique quantique	147
● L'urothérapie	149
● Recycler, réutiliser, réduire, quelle bonne idée !	151
● Adresses gourmandes	153
● Les apothicaires	155
● Questions d'entretien	157

Avant de remplir son armoire à pharmacie

mens sana in corpore sano

Bien avant que l'industrie pharmaceutique ne prenne en charge notre santé et notre compte en banque, on se soignait avec ce que la nature offrait. Sur le site d'Alternative Santé, l'avocat québécois Jean Dury nous apprend que le changement a commencé à s'orchestrer au milieu du 19^e siècle afin que la médecine traditionnelle disparaisse tranquillement au profit de la bio-médecine financée par les laboratoires. La pharmacopée traditionnelle et les plantes ne pouvaient intéresser la finance qui flairait déjà le potentiel de l'approche médicale où le profit était impossible sans brevets. C'est ainsi que la prescription de chimiothérapie, du paracétamol jusqu'aux traitements anti-cancéreux en passant par les anti-dépresseurs, a pris tranquillement la place dans notre quotidien, avec une augmentation faramineuse de pilules aux effets secondaires innombrables. Évidemment, avec la bénédiction des instances concernées, on a traité de charlatans tous les thérapeutes qui n'adhéraient pas à la façon médicamenteuse de soigner les gens tels les hérétiques du temps de l'Inquisition. Pourtant, la médecine traditionnelle existe toujours et, si elle dérange l'establishment qui tente par tous les moyens de la discréditer, c'est peut-être pour des raisons de marché, invoquant qu'il n'y a ni preuves ni recherches randomisées pour valider le bien fondé des techniques douces, dont certaines comme l'acupuncture ou la phytothérapie sont néanmoins millénaires. Connaissez-vous un seul labo dans le monde intéressé, de façon philanthropique, à faire des études à double insu sur le thym, le curcuma, l'hydraste, la sauge, les bienfaits de l'eau ou même l'urothérapie ? Par contre, entre autres médicaments retirés des tablettes pharmaceutiques, et ils sont plus nombreux qu'on ne le croit, le désormais légendaire Vioxx avaient bien été étudié avant de faire des milliers de morts. Quant aux OGM et aux aliments irradiés, la communauté scientifique s'accorde à dire qu'aucune étude à long terme ne peut nous rassurer.

La baisse rapide de la mortalité avant les années cinquante était due avant tout au recul de la mortalité infantile et à la diminution des décès dus aux maladies

infectieuses. Depuis les années soixante, ce sont les maladies cardiovasculaires et les cancers qui sont devenus les principales causes de mortalité. Si des progrès spectaculaires ont été réalisés pour les premières, il n'en a pas été de même pour les seconds. Depuis le début du 20^e siècle, le taux de mortalité dû aux cancers n'a en effet que peu évolué, tandis que dans les pays industrialisés, les maladies de carence ont été lentement remplacées par les maladies d'abondance.

Ce n'est pas parce que l'allopathie et la médecine d'urgence sont extraordinaires dans certains cas (au sein des riches contrées, on ne meurt plus de pneumonie, d'artérite ou d'appendicite et la mortalité liée au sida régresse indubitablement) que nous devons fermer les yeux sur les effets pervers de son monopole et ne pas militer pour la liberté de nos choix thérapeutiques.

POURQUOI LES MÉDECINES DOUCES ?

Parce que les médecines durent parfois au détriment des malades dont la patience a des limites. La confiance des consommatrices est passablement altérée alors qu'elles perçoivent l'engorgement des hôpitaux, l'attente en clinique, le peu de temps consacré par les médecins, la surmédicalisation et les effets secondaires qui en découlent, comme une déshumanisation de la pratique des professions de la santé. Les malades ne croient plus aussi facilement au corps médical, faisant appel aux médecines alternatives et complémentaires (MAC) et revenant à des applications d'antan qui font sortir de leur retraite rebouteux, guérisseurs, sorciers, sages-femmes, herboristes et autres thérapeutes. Cela dérange !

Cela dérange même des institutions utiles et intelligentes qui, sous prétexte de défaire les mythes et d'aider les gens à voir plus clair dans la médecine naturelle, dénoncent régulièrement les mauvaises combinaisons, erreurs ou excès perpétrés par certain(e)s thérapeutes(pies), quand elles n'évoquent carrément pas l'effet placebo en cas de réussite. Cette mauvaise presse ressemble d'ailleurs passablement à du harcèlement. Il est vrai que la prudence s'impose face aux merveilleuses promesses

des médecines douces. Il est vrai que l'abus de certaines plantes peut être dommageable. Il est vrai qu'il y a des charlatans. Mais les scandales recensés (et le chiffre d'affaires réalisé) sont si minimes par rapport à ceux de l'industrie médicale, si peu mentionnés, que le débat semble souvent biaisé.

Le monopole médical est encore plus préoccupant au Québec qu'ailleurs. Selon Jean Dury, le Parti québécois avait mis un projet de programme sur pied en 1994 pour la reconnaissance des médecines parallèles. Chose promise, mais chose pas due, semble-t-il puisque rien ne s'est produit par la suite. Partout ailleurs les choses changent. En Ontario, par exemple, le monopole du Collège des médecins a été en partie aboli. Pourtant, le Québec détient un nombre record de thérapies et thérapeutes et a beaucoup influencé le mouvement nord-américain pour la santé au naturel. Le seul élément positif, nous dit Jean Dury, c'est la nouvelle politique du Collège des médecins de ne plus poursuivre les thérapeutes alternatifs à moins de prouver qu'il y ait dommage corporel.

Tout comme le temps qu'il a fallu pour admettre que la terre était ronde, il faudra beaucoup de temps pour réagir à une médecine qui intervient souvent de façon plus palliative que curative. À l'exception de quelques pathologies, la médecine ne guérit toujours pas l'hypertension, l'asthme (au contraire, les chiffres sont dramatiquement en hausse), l'ulcère gastro-duodénal, les allergies, la fibromyalgie, la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde, le diabète... En revanche ils savent prescrire des inhalateurs, des anti-acides, des anti-histaminiques, des anti-douleurs, des anti-inflammatoires, des antidépresseurs, des anti-glucoses... Ils savent opérer, retirant des organes à tour de bras. Ils savent aussi faire des dépistages, d'ailleurs parfois de façon inutile ou exagérée (c'est ce qui ressort d'une étude sur la prévention du cancer). Et comme les gens ont peur, même s'ils commencent à douter, ils n'ont pas vraiment le choix, sous la pression, que de faire appel au corps médical.

Selon Guylaine Lanctot, « le médecin est un vendeur de pilules, de chirurgies et de tests à la solde des financiers ». Qu'elle ait raison ou non, on peut tout de même se demander si finalement les malades ne seraient pas rentables pour l'économie. Au cas par exemple où un traitement permettait d'éviter le cancer, que deviendrait cette industrie plus puissante que celle de l'armement ? Peut-être que financièrement, le remède serait pire que le mal. Le poids financier de l'industrie pharmaceutique pèse tellement lourd que l'économie

des grands pays n'y résisterait pas. Le pouvoir des sociétés multinationales dans les flux financiers a depuis longtemps dépassé celui des états. La marge d'action des gouvernements est de plus en plus réduite par des accords économiques internationaux pour lesquels les citoyens ne sont d'ailleurs ni consultés, ni informés. Ils continuent pourtant à voter pour des responsables qui visiblement n'ont plus de pouvoir réel.

Voici une synthèse d'informations, dont une grande partie provient du livre et de la conférence donnée par le philosophe Jean-Claude St-Onge au *Club des Sceptiques du Québec* (www.sceptiques.qc.ca) en 2005 un an après la sortie de son livre *L'envers de la pilule* qui dissèque fort bien les agissements éhontés de l'industrie pharmaceutique :

- Bon an mal an, l'industrie pharmaceutique est la plus rentable au monde (chiffre d'affaires de 518 milliards de dollars US en 2004) avec un résultat beaucoup plus élevé que dans l'ensemble de l'industrie. En 1985, les canadiens ont dépensé 4 milliards de dollars pour des médicaments prescrits ou non, chiffre passé à 18,1 milliards en 2002 et à 24 milliards en 2005 (soit 17,5 % du budget de la santé contre 11,4 % en 1990). Le Québec demeure l'un des plus gros acheteurs de médicaments au pays puisque, de 150 \$ par personne en 1985, la consommation est maintenant passée à environ 775 \$).
- Les sociétés pharmaceutiques profitent du fait qu'elles ont un marché captif pour déterminer le prix des médicaments à leur guise avec d'incroyables inégalités d'une contrée à l'autre, souvent au détriment des pays en voie de développement (en Afrique seulement 27 000 personnes peuvent bénéficier des traitements antirétroviraux alors que le continent compte 30 millions de séropositifs).
- Ce sont les produits brevetés qui rapportent le plus d'argent à l'industrie pharmaceutique (monopole de fait), vendus 2,6 fois plus chers que les produits génériques, eux-mêmes 30 % plus coûteux au Canada que dans les pays de l'OCDE.
- Peu nombreux, les laboratoires peuvent se mettre ensemble pour mieux dominer le marché (scandale du cartel des vitamines de 1989 à 1999, avec par exemple une hausse de 70 % sur la vitamine A, fait dommageable pour les populations du tiers monde).

- L'industrie pharmaceutique, surestimant les coûts des essais cliniques, ment sur les budgets alloués à la recherche, bien moins importants que tous ses bénéfices réunis, ignorant les crédits d'impôts qui lui sont accordés (pour chaque dollar dépensé en recherche et développement, l'industrie récupère 34 ¢ aux États-Unis et 80 ¢ au Québec).
- Seulement 3 % à 8,7 % des nouveaux médicaments mis en marché représentent de véritables avancées thérapeutiques, les autres n'étant que des copies de brevets échus (*Claritin* dont on a pris le métabolite pour créer le même remède désormais désigné *Clarinex*) ou carrément des produits non-modifiés mais renommés pour une autre pathologie (chlorhydrate de bupropion baptisé *Wellbutrin* en tant qu'antidépresseur et *Zyban* en tant qu'aide à l'arrêt tabagique).
- L'industrie pharmaceutique justifie ses coûts en affirmant sauver des dépenses au système de santé, ce qui est loin d'être prouvé (il faut traiter environ 250 personnes pendant 10 ans en hormonothérapie pour éviter une seule fracture de la hanche, soit un million de pilules prises par 249 femmes inutilement).
- L'industrie pharmaceutique affirme augmenter l'espérance de vie... C'est faux ! (aux États-Unis, la consommation de médicaments est de 654 \$ par personne et l'espérance de vie de 77 ans, alors que les anglais en consomment trois fois moins pour une espérance de 78 ans).
- En plus d'être chère, la consommation de médicaments augmente de jour en jour... Rien à voir avec le vieillissement de la population puisque le nombre de personnes de plus de 65 ans est seulement passé de 12 à 13 % entre 1996 et 2001 alors que le nombre d'ordonnances a augmenté de 40 %.
- Une enquête de Santé Canada démontre que 40 % des antibiotiques dans les hôpitaux sont prescrits inadéquatement et que certains médicaments sont parfois donnés de façon inutile (le mauvais cholestérol, le diabète de type II, la dépression modérée ou l'hypertension pourraient être domptés, c'est maintenant prouvé, par l'exercice, les oméga-3 et une saine alimentation).



- Les antibiotiques ont représenté un progrès extraordinaire en médecine. Nombre de maladies mortelles ou d'infections ont pu ainsi être éradiquées. Merci et bravo ! Pourtant, la médication exagérée (y compris à notre insu dans la chaîne alimentaire) est en train de créer une résistance bactériologique qui s'avère de plus en plus inquiétante. Pourquoi ne pas élaborer alors sur les phages, virus sans danger pour le corps mais mortels pour les bactéries, thérapeutique surprenante imaginée à l'Institut Pasteur dans les années 1930 par le québécois Félix d'Hérelle et appliquée aujourd'hui à l'Institut Elavia de Tbilissi, en Georgie. L'industrie pharmaceutique peut toujours se renseigner auprès de l'Université Laval où repose une compilation des travaux d'Hérelle. www.phage.ulaval.ca
- L'industrie pharmaceutique joue sur les chiffres, à son avantage, pour se promouvoir (par exemple annoncer 80 % de succès avec un médicament sans préciser que le taux est de 75 % avec un placebo).
- Pour mieux vendre, l'industrie pharmaceutique a tendance à transformer des états normaux en pathologies (anxiété avant un examen, effets de la ménopause, régurgitation du nourrisson, timidité transformée en phobie sociale...).

un esprit sain dans un corps sain

mens sana in corpore sano

- Le seuil de certains résultats sanguins a été abaissé, comme pour le cholestérol, ce qui fait que, désormais, des personnes à la limite se voient obligées de prendre des médicaments jusqu'à la fin de leurs jours, alors qu'avec les seuils d'il y a dix ou vingt ans, on ne leur en aurait pas perscrit.
- De plus en plus de troubles du comportement sont diagnostiqués, ce qui augmente la prescription des médicaments reliés aux maladies mentales, notamment les antidépresseurs (accroissement des prescriptions de 142 % en quatre ans chez les 6-12 ans).
- Selon une étude du docteur Tamblin de l'université McGill, 45 % des personnes âgées consomment des médicaments dangereux.
- Aux États-Unis, 5 à 8 % des hospitalisations seraient dues aux médicaments. Une étude de l'Association Médicale des États-Unis conclut en 1998 que 106 000 personnes sont mortes à cause de médicaments pourtant pris selon la posologie, faisant donc des produits prescrits la 4^e, 5^e ou 6^e cause de mortalité aux États-unis et en France, selon le cas.
- Dans *Marcher à contre-pas* : « ... le mouvement pour la protection de la santé au Canada et le financement par l'industrie pharmaceutique, commandé par Santé Canada, Sharon Batt décrit d'étranges méthodes utilisées par l'industrie pharmaceutique pour financer les associations de protection de la santé, précisant qu'on nage en plein conflit d'intérêt, y compris face aux chercheurs. » (*Des compagnies pharmaceutiques se substituent à l'État pour payer les salaires des chercheurs*, Eric Yvan Lemay, Journal de Montréal, nov. 2002)
- Représentant plus de 4 milliards de dollars en 2004, la publicité directe pour les médicaments sur ordonnance (PDMO) n'est autorisée qu'aux États-Unis et en Nouvelle-Zélande mais traverse nos frontières pour influencer aussi le consommateur, en particulier les femmes qui sont de très bonnes clientes. Pourtant en avril 2004, le Comité permanent de la santé a reproché à Santé Canada une application insuffisante de la loi et un manque de vigilance. (rapport *Dans l'armoire à pharmacie*).
- Depuis 2000, Santé Canada permet la publication de certaines réclames pharmaceutiques en utilisant une disposition de 1978 relative à l'affichage des prix de la Loi sur les aliments et drogues, ouvrant ainsi la porte à des campagnes de marketing illégales comme ce fut le cas avec *Diane-35* (cyprotérone et oestradiol), qui présente un risque de cancer du foie ou de caillots mortels mais qui a tout de même été largement promotionné auprès des ados pour contrer leur possible acné ou encore avec le *Xenical* du labo Hoffmann-La Roche qui recommande ce produit amaigrissant dans la pub *Julie*).
- L'industrie pharmaceutique investit des sommes ahurissantes pour promouvoir ses produits auprès des médecins et des pharmaciens, sous forme de visites répétées des représentants, d'invitations à des congrès ludiques, d'échantillons gratuits, de formations médicales continues, de voyages exotiques à la clef... Pourtant les professionnels de la santé répondent que ces facilités ne changent en rien leur comportement quant aux prescriptions... ce à quoi rétorque l'excellent psychiatre David S. Goldbloom dans un bulletin de l'APC « et l'inconscient alors ? »).

- Si l'insuline, la pénicilline et la morphine ont aidé un nombre incalculable d'individus, certains médicaments peuvent en revanche être la cause de plusieurs autres maladies (insomnie, dépression, Parkinson, dysfonction sexuelle...) que celles qu'ils sont sensés guérir, ou même s'avérer carrément inutiles (*Protégez-Vous* a réalisé une étude sur six produits amaigrissants en 2005 qui, en plus d'être chers, n'apportent aucun résultat, contrairement à une saine alimentation doublée d'exercice).
- Potentiellement dangereux, certains médicaments (dont nombre d'anti-inflammatoires, anti-cholestérols et anti-dépresseurs) sont retirés après leur mise en marché à cause de leurs effets négatifs, retraits qui augmentent d'année en année. On ne parle plus du Vioxx qui a tout de même causé entre 88 000 et 139 000 crises cardiaques dont 30 à 40 % furent mortelles (Jean-Claude St-Onge nous rappelle que c'est dix fois le nombre des victimes du World Trade Center) soit un véritable crime contre l'humanité... à peu près impuni. Ce qui n'empêche pas certains de vouloir remettre le Vioxx en circulation sous prétexte que ses effets secondaires ne seraient pas supérieurs aux autres anti-inflammatoires (sic).
- L'augmentation des retraits des médicaments est probablement due à leur homologation trop rapide et à un manque d'implication de la part des gouvernements. (Au Canada, entre 1945 et maintenant, 39 % des retraits ont eu lieu durant la dernière décennie.) Selon la FDA, 18 % des chercheurs subissent des pressions pour autoriser des médicaments,

36 % manquent de confiance dans les produits approuvés et 66 % pensent que la surveillance post-marketing reste inadaptée. Par ailleurs, 70 % des budgets de la FDA américaine et de la DPP canadienne proviennent de l'industrie pharmaceutique, en échange de quoi celle-ci semble obtenir une approbation plus rapide de ses produits, sans compter que la moitié des experts qui doivent homologuer les médicaments sont impliqués financièrement dans les compagnies qui les leur soumettent.

- Bizarrement, les essais cliniques ne présentent pas les mêmes résultats s'ils sont réalisés par des chercheurs indépendants que par l'industrie elle-même. Cette dernière, par exemple, invite peu de femmes, personnes âgées, enfants et adolescents dans ses études randomisées ou à double insu... alors qu'il s'agit de la clientèle la plus à risque ; ou encore elle arrête les tests juste avant que les effets secondaires ne se manifestent. Ô surprise, il arrive aussi que des segments de certaines recherches soient truqués (Paxil ou Vioxx justement).
- Les compagnies pharmaceutiques n'apprécient la critique et n'aiment pas non plus qu'on publie les vrais faits, nombre de personnes l'ont su à leurs dépens (pertes d'emploi, clause de confidentialité, menaces...). Pourtant, grâce à tous les articles, sites Internet, émissions et livres diffusés sur les déséquilibres de la médecine d'école, il est possible aujourd'hui de s'exprimer en toute liberté, ce que font les femmes du *Monde Venus* en espérant qu'elle ne seront pas inquiétées d'avoir simplement dit la vérité !

D'un côté, les médecins nous mettent en garde contre l'utilisation des suppléments tout en nous soignant du mieux qu'ils peuvent sans pour autant nous éduquer à bouger et à bien manger, peut-être par manque de temps (difficile de faire de la prévention dans une visite de dix minutes). De l'autre côté, les naturopathes & associées font aussi de leur

mieux pour soigner, consacrant le temps qu'il faut pour nous écouter (ce qui justifie souvent les 50 ou 70 \$ horaires demandés). Pourquoi ces deux corps de métier préoccupés par la santé publique, ne se donneraient-ils pas la main pour travailler en synergie au lieu de perpétuer, comme on peut le voir trop souvent à l'Assemblée Nationale, cette stérile hostilité ?

« Tout comme dans
l'industrie pharmaceutique,
les producteurs de produits naturels
qui veulent dégager de gros profits
à tous prix, peuvent être,
eux aussi, "victimes" de
conflits d'intérêt. »

un esprit sain dans un corps sain

RÉFÉRENCES :

- Coalition solidarité santé www.solidaritesante.qc.ca
Action pour la protection de la santé des femmes www.whp-apsf.ca
Centre d'excellence pour la santé des femmes www.cewh-cesf.ca
Réseau canadien pour la santé des femmes www.rcsf.ca
Réseau québécois d'action pour la santé des femmes www.rqasf.qc.ca
Association pour la santé publique du Québec www.aspq.org
Alternative Santé www.alternativesante.com
Biogassendi France www.biogassendi.iffance.com
Médecine Autrement www.medecine-autrement.com
Association de médecines évolutives santé et sciences innovantes www.amessi.org
Ateliers Énergies et santé www.atelierssante.ch
Collège des médecins www.cmq.org
Ordre des pharmaciens du Québec www.opq.org
Direction des produits thérapeutiques www.santecanada.gc.ca/medicaments
Association médicale canadienne www.cma.ca
Institut canadien d'information sur la santé www.icis.ca
Physicians Committee for Responsible Medicine www.pcrm.org
ACGM www.cdma-acfpp.org (médicaments génériques)
Une page du blog de Christian Lamontagne sur Passeportsante.net :
http://blogue.passeportsante.net/christianlamontagne/2006/10/medecines_complementaires_les.html#c318
Le profit contre la santé, hold up sur le médicament www.monde-diplomatique.fr/2003/07/VELASQUEZ/10226
L'envers de la pilule, Jean-Claude St-Onge, Éditions Écosociété, 2004 www.ecosociete.org
Autopsie d'une catastrophe médicale : l'exemple du Vioxx, D^r C. Fortin & J. Beaulieu, Éditions de l'Homme, 2005
Le grand secret de l'industrie pharmaceutique, Philippe Pignarre, Éditions La Découverte Poche, 2003
Les aliments contre le cancer, prévention et traitement, D^r Richard Béliveau, Éditions Trécarré, 2005
Prescription games, life, death and money inside the global pharmaceutical industry, Jeffrey Robinson, Éditions Simon & Schuster
La mafia médicale et La Mafia médicale 10 ans plus tard en DVD et **Le Procès de la mafia médicale**, Ghislaine St-Pierre Lanctôt www.personocratia.com
The Constant Gardener, film bouleversant sur des tests de médicaments mortels pratiqués au Kenya par une firme pharmaceutique. Histoire vraie inspirée du livre de John Le Carré
France 2 FR – Complément d'enquête, 4 reportages en ligne (*Le scandale du Vioxx – Tests de vaccins anti-sida interdits mais effectués au Cameroun – Brevet éhonté de la plante macca péruvienne comme aphrodisiaque – Guerre des génériques*) info.france2.fr/encadres/7656808-fr.php

Superchercheurs ou supercheres ?

Après avoir investi des dizaines de milliards de dollars au niveau mondial et malgré quelques découvertes intéressantes, la recherche médicale semble impuissante face à certains chiffres alarmants concernant la santé. Les chercheurs mettent souvent l'accent sur la base génétique alors que beaucoup de pathologies sont en réalité liées à de mauvaises habitudes de vie et à un environnement malsain, ce n'est plus un secret de polichinelle, même pour l'OMS. Plusieurs études démontrent que si certaines découvertes fracassantes ont été faites, les maladies « modernes » ne cessent d'augmenter, avec un taux de mortalité toujours stagnant si l'on tient compte de la pyramide des âges. Pourquoi ne pas enfin promouvoir une meilleure médecine préventive ? Pourquoi la physique quantique qui a bouleversé toutes nos technologies est-elle inexplorée par la recherche médicale ? Pourquoi les chercheurs qui trouvent sont-ils souvent ignorés, voire poursuivis ? Pourquoi les militants pour une médecine plus juste sont-ils toujours tournés en ridicule, sans parler de certains médecins carrément radiés du Collège parce qu'ils ne partagent pas les opinions de leur hiérarchie ? Il ne faut pas tout croire, mais il faut certainement tout considérer. Exercice difficile quand « la tendance humaine, née de la peur, qui consiste à être toujours et à tout prix d'accord avec celui qui parle, et à taire ce qui est déplaisant, est irrésistiblement forte » (extrait du testament de Wilhelm Reich). Pourquoi la science, quand elle n'a pas daigné se pencher sur un sujet trop révolutionnaire, le rejette-elle comme non valable ?

Voici quelques génies, recensés pour la plupart par Pierre Lance (*Savants maudits, chercheurs exclus en trois tomes*, Éditions Guy Trédaniel) qui, sans tuer personne, au contraire des labos Merck, ont fait de remarquables découvertes pourtant passées sous silence ou contrecarrées, notamment par l'absence de budgets attribués pour approfondir les recherches (désolée il n'y a pas de femmes, car elles sont peu nombreuses à se tourner vers la recherche : 11 prix Nobel féminins sur 441) :

- Le français **ANTOINE BÉCHAMP** et son microzyma, le premier à nier l'existence d'une génération spontanée si chère à Pasteur qui, bien que génie en relations publiques et mythe national, a pourtant osé s'attribuer les découvertes de son collègue (1868). Béchamp démontra que toute cellule animale ou végétale est constituée de petites particules capables, sous certaines conditions, d'évoluer pour former des bactéries qui continuent à vivre après la mort de la cellule dont elles proviennent. Il en déduisit ainsi le « polymorphisme bactérien » et dénonça l'erreur du monomorphisme de Pasteur qui entraînait la médecine vers la phobie du microbe (vaccins et médicaments) et la négligence totale du terrain. Selon Béchamp, l'unité de base de toute vie organique serait le microzyma, capable de se reproduire. Selon Pasteur, la cellule est aseptique ; il n'y a pas de germes dans l'intimité des organismes vivants complexes à l'état normal, thèse confirmée par la médecine moderne qui ne reconnaît pas les microzymas.
- Le français **JULES TISSOT**, professeur de physiologie générale au Museum d'Histoire naturelle, confirma les thèses de Béchamp et en apporta les preuves par des photographies de haute précision de cellules végétales et animales. Il démontra que les organismes vivants, quand ils se dérèglent, produisent eux-mêmes bactéries pathogènes et virus. Il fut victime, comme Béchamp, de la conspiration du silence entretenue par les pasteuriens.
- Le biologiste autrichien **PAUL KAMMERER** prouva, par des expériences sur les salamandres, l'hérédité des caractères acquis en 1924. Accusé à tort par des savants américains d'avoir falsifié le résultat de ses expériences, il fut « suicidé » par les nazis, car sa découverte ruinait le dogme de l'immuabilité génétique. Les savants occidentaux maintinrent le dogme, refusant de réhabiliter Kammerer.
- Le français **RENÉ QUINTON**, scientifique autodidacte, découvrit la similitude de notre milieu intérieur et de l'eau de mer. Il acquit en 1906 une célébrité mondiale en sauvant, par l'injection d'eau de mer isotonique, des milliers d'enfants atteints du choléra et il démontra que la transfusion d'eau de mer pouvait remplacer la transfusion de sang. Salué au début du XX^e siècle par la presse américaine comme le « Darwin français », il a été totalement effacé de notre culture.
- L'ingénieur russe **GEORGES LAKHOVSKY** et son radio-cellulo-oscillateur aux ondes ultra-courtes (150 mghz). À partir de ses observations (notamment sur les pigeons voyageurs et le vin rouge), il suppose que la cellule est un circuit électromagnétique oscillant qui émet et reçoit des ondes régulant ses processus. Ses inventions sont testées avec succès sur des malades considérés comme incurables avec réductions presque totales des tumeurs. En 1928, Lakhovsky invente l'oscillateur à ondes multiples. Anti-nazi, il part à New York en 1941 où il soigne des

arthrites sévères et des maladies incurables. Il meurt en 1942 dans d'étranges circonstances, laissant tout de même six ouvrages derrière lui. Les oscillateurs disparaissent peu après, ainsi que les archives. Aujourd'hui la Nutripuncture s'inspire de ses travaux (www.alternativesante.com).

- L'ingénieur russe **IVAN MAKHONINE** a inventé un carburant révolutionnaire ininflammable à froid, extrait des charbons et huiles lourdes. Extrêmement économique, trois fois plus performant que l'essence et beaucoup moins pollueur puisque exempt de fumée, ce carburant ne parvint jamais à être agréé et l'inventeur se heurta aux trusts pétroliers jusqu'à la fin de sa vie... pétroliers qui, nous le savons toutes, sont fort concernés par l'industrie pharmaceutique. Comme beaucoup d'inventeurs dont les créations ont été passées sous silence, Makhonine fut ruiné et décéda en 1973 dans une maison de retraite pour russes démunis !
- L'ingénieur chimiste **RENÉ JACQUIER** élucida en 1947, le processus thérapeutique du « voyage en avion » contre la coqueluche, ce qui lui permit d'inventer un procédé catalytique d'oxygénothérapie efficace contre de nombreuses maladies, notamment cardiovasculaires. Il établit également l'efficacité de l'oxygénation en traitement anti-cancéreux, tant préventif que curatif. Sa thèse ne fut jamais reconnue, ni même examinée, par les Académies des sciences et de médecine.
- Le docteur en médecine **JEAN SOLOMIDÈS**, licencié ès-sciences, diplômé de bactériologie, chercheur à l'Institut Pasteur durant huit ans, inventa les « physiatrons synthétiques » destructeurs des cellules cancéreuses. Chassé de l'Institut, il ouvrit son propre laboratoire et guérit de nombreux cancéreux. L'Ordre des médecins le poursuivit pour « exercice illégal de la médecine » car il était médecin de l'Université (non de la Faculté), et ne pouvait donc être inscrit à l'Ordre pour exercer, bien qu'ayant toutes les compétences requises.
- Le chirurgien **PIERRE DELBET**, membre des Académies de médecine et de chirurgie, qui découvrit, durant la Première guerre mondiale, l'effet régénérateur et anticancéreux du chlorure de magnésium. Il prouva la validité de cette thérapie par de nombreuses expériences ainsi que par des cartes géographiques faisant apparaître la bien moindre fréquence du cancer dans les régions riches en magnésium, mais il ne parvint jamais à persuader ses confrères de proposer une politique préventive du cancer.
- Le biologiste **LOUIS KERVAN**, découvrit dans les années soixante la réalité des transmutations biologiques, c'est-à-dire la transformation des atomes à l'intérieur des organismes vivants, analogue aux

transmutations revendiquées par les alchimistes médiévaux. (C'est ainsi que les poules, qui ne trouvent pas de calcaire dans leur environnement, picorent les parcelles de mica que leur corps transforme en calcaire pour former les coquilles d'œufs). Malgré les nombreuses preuves qu'il apporta de ce que l'on appela après lui la « fusion froide », le monde scientifique refuse encore de croire à cette possibilité qui ouvrirait à la science de larges horizons énergétiques et biologiques.

- L'américain **ROYAL RAYMOND RIFE**, le premier à photographier le virus de la tuberculose, a guéri nombre de malades et cancéreux dans les années quarante avec son super-microscope optique du vivant, le « Rife Frequency Generator », inspiré des travaux du Dr Albert Abrams (1864-1924). Il réussit à faire passer des ondes radio dans un tube rempli de gaz néon, argon ou hélium. Par l'effet des radiofréquences, le gaz s'électrise et devient un plasma dont le rayonnement, en fonction des fréquences, brise les microbes par résonance. Subissant une persécution assidue de la part de l'American Medical Association et perdant ses collègues inexplicablement suicidés, il meurt lui-même au Mexique en 1971 d'une surdose de Valium après qu'une partie de ses travaux ait été mystérieusement détruite (il semblerait qu'outre ses guérisons miracle, ce soient les méfaits prouvés des vaccins qui ont dérangé l'AMA)... pourtant, la machine de Rife a pu être reconstituée et se trouve encore en circulation (en anglais www.rifehealth.com).
- L'italien **ANTOINE PRIORE** et sa grosse machine à fréquences associant ondes radio, radar, champ magnétique et plasma en cage de Faraday pour détruire les tumeurs cancéreuses, boycottée alors par le monde scientifique qui n'acceptait pas une solution aussi élémentaire à un mal si mystérieux. Malheureusement, Priore n'a pas laissé tous ses secrets avant de quitter ce monde, sa méthode d'électrothérapie sur le système immunitaire tentant d'être reprise aujourd'hui par le Dr Murzeau au sein d'une labo privé en France... mais, manque de fonds, la recherche traîne. www.priore-cancer.com
- Le serbe **MIRKO BELJANSKI**, chercheur en biologie moléculaire à l'Institut Pasteur pendant trente ans, puis en Faculté de pharmacie durant dix ans, inventa des produits naturels efficaces contre le cancer et le sida qu'il développa dans son propre laboratoire jusqu'à ce qu'il fut arrêté à l'âge de 73 ans, puis inquiété judiciairement jusqu'à sa mort. C'est Monique son épouse qui prendra la suite, elle aussi poursuivie pour exercice illégal de la pharmacie. Pao Pereira et Pao Tariri, feuilles dorées de Ginkgo, Rauwolfia vomitoria et Escherichia Coli K-12... Fabriqués selon des procédés sophistiqués autant qu'exclusifs, ces cinq produits performants sont toujours disponibles

(attention aux contrefaçons), un peu chers mais ils ne sont pas subventionnés, alors... www.beljanski.com et www.natural-source.com

- Le français **LOÏC LE RIBAUT**, docteur ès-sciences, premier utilisateur de l'exoscopie (technique d'analyse au microscope électronique à balayage) et créateur du G5 ou Silicium organique, véritable panacée contre de nombreuses maladies et super régénérant, qu'il ne put jamais faire agréer en France (au contraire du Commonwealth). C'est le chimiste Norbert Duffaut, mystérieusement décédé, qui a découvert le silicium organique et ses vertus, expérimentées durant de nombreuses années avec Loïc. Ce dernier, poursuivi par l'Ordre des médecins, fut emprisonné deux fois, en plus de s'être littéralement fait arnaquer pas ses associés qui ont récupéré la vente du G5 à leur compte. Pourtant, Loïc a repris le flambeau, distribuant à nouveau sa création originale dont le prix, encore une fois, se justifie amplement par le manque de subventions et les embûches rencontrées. www.aiallr.com
- Le français **JACQUES BENVENISTE** et sa mémoire de l'eau, spécialisé en immunologie, atteint la notoriété en 1971 par la découverte d'un facteur activateur des plaquettes sanguines, le PAF-Acether. Le chercheur et son équipe affirmèrent être parvenus à activer la dégranulation de basophiles avec des hautes dilutions d'anticorps IgE. La réponse biologique observée est interprétée alors comme la transmission d'une information malgré l'absence de molécule active ; ce résultat pouvait être vu, entre autres, comme une confirmation théorique de l'homéopathie. L'hypothèse déclencha une agitation médiatique immédiate et de fortes réactions de la part de la communauté scientifique internationale mais on ne trouva aucune trace de fraude dans les processus d'expérimentation. Malheureusement, faute de moyens, les preuves manquent pour démontrer hors de tout doute que l'eau ayant été en contact avec une substance conserve les propriétés de cette substance alors que celle-ci ne s'y trouve statistiquement plus. La recherche continue, malgré le décès de Benveniste en 2004 lors d'une opération au cœur. <http://jacques.benveniste.org>
- Le médecin français **MICHEL MOIROT** découvrit l'importance des traumatismes psychologiques dans la genèse du cancer. Il se livra à de longues études sur des patients en milieu protégé, en l'occurrence au sein des confréries religieuses. Malgré une démonstration rigoureuse et des confirmations multiples, il ne put faire admettre sa théorie par les mandarins, qui refusèrent d'abandonner à la psychologie une partie de leur « domaine réservé ».

- Le médecin allemand **RYKE GEERD HAMER** fit la même découverte que Moïrot, à la suite d'un drame familial (le meurtre de son fils) qui déclencha un cancer chez lui et chez son épouse. Il mit au point un traitement original appelé « médecine nouvelle » grâce auquel il put guérir de nombreux malades. Il a démontré que nous avions toutes des tumeurs, qui vont et viennent et qui ne s'installent que si le terrain est propice, comme la peur, qui tue plus souvent que la maladie elle-même (plus contagieuse que la peste, la peur se transmet en un clin d'œil paraît-il). Il a dressé une carte des foyers dans le cerveau, chaque cancer correspondant à une zone et à une symbolique non résolue. Régions le conflit et le foyer disparaît. Un peu trop radical notamment dans le refus de toutes les autres thérapeutiques (c'est son principal défaut), il fut radié du corps médical en Allemagne et en Autriche, puis poursuivi et condamné en France, où il est actuellement en prison.
- Enfin, le biologiste français **GASTON NAENSEN** a créé le concept de l'orthobiologie somatidienne. Grâce à son somatoscope qui permet de grossir, dans un liquide comme le sang vivant, 30 000 fois les micro-organismes qui s'y promènent, il a inventé le 714X, produit injectable directement dans la grande circulation lymphatique (version aussi inhalable en deuxième étape) pour aider les systèmes immunitaires souffrants. Avec une monographie impressionnante et cohérente, le mélange est composé essentiellement de molécules d'azote et de camphre, chargé de sels minéraux (chlorure de sodium et d'ammonium) ainsi que de 18 oligoéléments. D'après Gaston, c'est par un mécanisme immunologique que l'organisme se débarrasse des cellules anormales, qu'elles soient cancéreuses, microbiennes ou parasitaires. Ses recherches s'orientent donc à renforcer les défenses plutôt que de chercher à attaquer les intrus. Et ça marche ! Depuis tant d'années, le bouche à oreille, Internet et les résultats obtenus ont fait connaître le 714X à ceux qui en avaient le plus besoin. En Estrie, le centre de distribution ne dérouge pas, desservant 83 pays, par la poste. Moins chanceux, les canadiens qui veulent se procurer le 714X sont soumis à un régime spécial puisque, sur avis du médecin qui a tout essayé en vain, la demande se fait dans le cadre du Programme d'accès spécial auprès de Santé Canada. Autant dire qu'il faut être mourant ou presque pour avoir droit à ce produit salvateur et pourtant bien anodin. Tant pis ! À 82 ans, après avoir été longtemps perturbé dans son travail, en France comme au Québec, le vieux chercheur continue pourtant de chercher. www.cerbe.com

« Au bout de tout savoir et de tout accroissement de notre savoir, il n'y a pas un point final, mais un point d'interrogation. » (Herman Hesse)

La pharmacie de Mère Nature

Gracieusement et sans discrimination, à la vraie façon d'Hippocrate, Mère Nature offre depuis toujours ses mille vertus. Nos six sens s'éveillent au contact de la Terre, s'aiguillant au gré du vent et du soleil, du sable et de la pluie, de la lune et des étoiles, du sel et de l'huile, du miel et des fleurs... Le plaisir est palpable dans l'instant présent, tout autant que la douleur. Bipolaire, la Nature dévoile alors ses indulgences thérapeutiques. Ainsi les petits bobos se soignent simplement, chaque élément venant à la rescousse de l'être blessée, avec amour et quasiment sans effets secondaires. Bien sûr, il y a parfois des contre-indications, des mélanges à ne pas faire ou des terrains fragiles qui ne répondent à aucune thérapeutique. Les sibylles d'avant, mais aussi nos grand-mères savaient tout cela... question de gros bon sens souvent.

Bien que de formidables ressources naturelles existent, dont l'information nous est de plus en plus accessible avec l'avènement d'Internet, il convient tout de même de faire très attention à ne pas pratiquer d'auto-médication non avertie, surtout si l'on est sous traitement de médicaments prescrits. La consultation d'un naturopathe ou d'un médecin demeure recommandée. Il est important de leur parler puisqu'une récente émission a démontré que peu de docteurs, contrairement aux pharmaciens, demandent si nous prenons des MAC (médecines alternatives et complémentaires) lorsqu'ils nous prescrivent des pilules. Ce n'est pas parce qu'il est naturel qu'un remède est sans danger. Par exemple :

- Le **SULFATE DE GLUCOSAMINE**, qui aide à soulager les douleurs dues aux cartilages usés des personnes arthrosiques (tout en inhibant le processus de dégénérescence articulaire), doit être pris sans sodium pour celles qui souffrent de haute pression et doit être évité en cas d'allergies aux sulfates et aux crustacés.
- Le **PAMPLEMOUSSE** (excellent pour le foie) potentialise les effets de certains médicaments, effets secondaires inclus, durant plusieurs heures.
- L'**HYDRASTE** (merveilleux antibactérien) doit se limiter à dix jours d'utilisation pour ne pas affecter les fonctions hépatiques.
- Le **GINKGO BILOBA** (formidable pour la mémoire) ne doit pas être consommé avec de l'aspirine ou des anticoagulants... ainsi que par les hémophiles (qui doivent pour la même raison éviter la vitamine K). Il doit aussi être évité avec certains anti-dépresseurs dont il peut augmenter l'effet.
- Le **MILLEPERTUIS** (antidépresseur notoire) ne doit jamais être mélangé avec des anti-dépresseurs ou des analeptiques chimiques, ni avec un cocktail de médicaments d'ailleurs incluant la pilule anticonceptionnelle. Il est important donc de se renseigner avant d'en consommer (les pharmaciens sont très bien placés pour vous répondre).
- L'**AIL** (tout comme le potassium) est à éviter chez les personnes souffrant de basse pression (qui peuvent prendre de la vitamine E ou de la réglisse pour la remonter). Il augmente également l'effet des anticoagulants et des antiplaquettaires.
- Les **GRAINES DE LIN** dont les oméga-3 ALA, bénéfiques notamment pour la santé cardiovasculaire, doivent être consommées broyées, deux heures avant ou après la prise de médicaments (même principe pour le charbon) et doivent être évitées avec certains anticoagulants, antiplaquettaires, aspirine ou AINS non-stéroïdiens.
- L'**ÉCHINACÉE** peut modifier l'effet des médicaments antirejet et contre le sida, de la cortisone et ses dérivés ainsi que de chimiothérapies utilisées pour traiter le cancer.
- La prise exagérée de l'**ANTIOXYDANT VITAMINE E** pourrait provoquer le cancer du sein chez les femmes post-ménopausées (à 100 ou 200 UI par jour, le risque n'a pas été démontré), parce qu'elle freine la peroxydation de l'acide arachidonique entraînant moins de polyaldéhydes qui détruisent les cellules cancéreuses; cancer du sein qui, en revanche, touche peu certaines fumeuses à prédisposition génétique BRCA1-A2 (fait rarissime il faut le dire, mais ce n'est pas une raison pour fumer puisque cela concerne un petit nombre de femmes et que le tabac présente un facteur de risque élevé des autres maladies).
- Les **ANTIOXYDANTS EN SUPPLÉMENTS** (bêta-carotène, vitamines A, C, E et sélénium, seuls ou associés) ont été réfutés pour leur action anticancéreuse par quelques études récemment. Ils conviennent donc de les consommer sous forme de fruits et légumes, puisqu'ainsi leurs effets bénéfiques pour prévenir ou ralentir de nombreuses maladies sont démontrés (dixit le D^r Richard Béliveau).

MYO
MASSAGE



ET QUELLE BOUTIQUE ! Plus grande, plus complète, plus avantageuse, Myo-Massage est la plus importante du genre au Canada.

- Tout pour la pratique professionnelle de la massothérapie et des autres disciplines du toucher.
- Une multitude de marques et de produits réputés offerts à des prix des plus avantageux, dans un cadre extrêmement accueillant.
- Un service hors pair — entre spécialistes, on se comprend.
- Vos achats vous permettent d'accumuler des points bonis applicables à des cours de perfectionnement.

Profitez de nos nombreuses offres spéciales d'ouverture

DU LUNDI AU MERCREDI, DE 9 H À 18 H 30
LES JEUDI ET VENDREDI, DE 9 H À 20 H
SAMEDI, DE 10 H À 17 H
DIMANCHE, DE 12 H À 17 H

NOUVELLE ADRESSE :
550, RUE ST-ZOTIQUE EST, MONTRÉAL (QUÉBEC) H2S 1M3 - (METRO BEAUBIEN)
T : 514 274.5557 / F : 514 274.5170 / SANS FRAIS : 1 888 696.6277
www.mymassage.com

Puisque la consommation de produits naturels est passée de 15 % de la population en 1996 à 26 % en 2002, il est de plus en plus important que nous soyons informées. Un petit livret fort bien documenté, édité par *Option Consommateur*, recense justement tous les risques, notamment avec les interactions médicamenteuses. On se renseigne au

514 598-7288 ou au 1 888 412-1313.

www.option-consommateurs.org

On se souviendra aussi que les enfants ne sont pas comme les adultes et que les doses recommandées autant que la durée des traitements doivent être adaptés à ces petites constitutions en formation. Idem pour les animaux que la nature soigne souvent merveilleusement bien.

FUTURES MAMANS

Les femmes enceintes doivent toujours valider un traitement naturel avec un professionnel, la plupart des plantes pouvant avoir des effets abortifs ou capables de perturber la grossesse. Bien que de nombreuses plantes leur soient déconseillées, il en existe au contraire qui sont tout indiquées pour elles, sous forme de tisanes ou de gélules.

- Les **FEUILLES DE FRAMBOISIER ROUGE**, une herbe riche en fer, diminuent les nausées et empêche les fausses couches pour ensuite faciliter la production du lait maternel et soulager les douleurs du travail.
- L'**ALFALFA (LUZERNE)** contient une bonne source de vitamine K (nécessaire à la coagulation sanguine), des minéraux, des enzymes et de grandes quantités de vitamines A, D & E (à éviter si lupus).
- L'**ORTIE**, très riche en calcium et en fer, deux éléments importants durant la grossesse, prévient en outre les réactions allergiques.
- La **CAMOMILLE**, grande calmante, réduit les nausées et contient également des propriétés anti-inflammatoires.
- La **PAILLE D'AVOINE**, très concentrée en calcium et magnésium, est donc capable de réduire la tension nerveuse tout en étant un remède efficace contre microbes et virus.
- Le **CYNORHODON** ou fruit rouge de l'églantier, grande source de vitamine C, peut combattre les infections et l'épuisement.

LES ANTIOXYDANTS

On parle à hue et à dia des antioxydants... mais qu'est-ce que ça mange en hiver ? Leur nom le dit : empêche d'oxyder. Ce sont les radicaux libres qui nous oxydent, la pollution, les rayons ultraviolets, les ondes électromagnétiques négatives, le stress, le tabac, le mercure, les dioxines, la viande cuite au BBQ, les gras trans, la malbouffe... Ils durcissent les artères, endommagent les parois des cellules, perturbent l'ADN, détériorent le collagène... bref ils agressent l'organisme jusqu'à provoquer le vieillissement prématuré, l'artériosclérose, l'arthrite, les cancers... Pourtant les radicaux libres ont une certaine utilité : ils s'attaquent aux mauvaises cellules, combattent les inflammations, luttent contre les bactéries et polluants. Mais ils doivent être bien dosés. Il s'agit donc d'un équilibre à atteindre, chose difficile dans le contexte dénaturé que l'on connaît. Contrairement aux enzymes, la cuisson des légumes ne supprime pas les antioxydants, surtout si l'on récupère le bouillon au lieu de le jeter.

Comme pour l'utilisation de produits chimiques, les suppléments naturels sont donc à utiliser avec modération : vive l'équilibre ! Par ailleurs et quelles qu'elles soient, pilules et granules ne feront aucun miracle sans l'exercice, les bonnes émotions, la juste alimentation et la pensée positive, qui continuent de faire leurs preuves de par le vaste monde. Malheureusement, quand on est malade, on préfère parfois un remède expéditif sans avoir à changer notre mode de vie. De plus, lorsque le cancer s'installe, il est souvent difficile, sous la pression de la peur, d'échapper aux rayons, à l'extraction ou à la chimio. C'est peut-être justement le temps de s'associer aux thérapies alternatives comme l'acupuncture, l'homéopathie ou la phytothérapie qui réussissent bien souvent à diminuer les effets secondaires des lourds produits chimiques.

Parmi de plus en plus de scientifiques qui élargissent le débat de la santé, le Dr Richard Béliveau au Québec nous sensibilise à l'importance des végétaux. Ainsi, le sujet des nutraceutiques devient populaire, nous ramenant aux conceptions traditionnelles validant les effets thérapeutiques de la nutrition. Cette façon naturelle de soigner existait bien avant que l'industrie pharmaceutique ne monopolise le marché. Vous trouverez donc quelques nutriments dans notre pharmacie naturelle.

CRISE DE FOI

Si on veut avancer, il faut avoir confiance. Pour soigner nos petits bobos, à la place de tous les produits chimiques, nous préférons la généreuse nature si bien faite, amie de la Terre et de tous ses habitants, pas chère et sans effets secondaires. Donc. Crise de foie ou gastro ?

Si c'est la gastro, c'est le charbon ; si c'est le foie c'est le citron ! Au fil des éléments, nous choisissons le pépín de pamplemousse pour désinfecter, la lavande ou la passiflore pour apaiser, la menthe ou l'ail pour aseptiser, le charbon ou l'argile pour adsorber, l'origan et le piment de Cayenne pour résister... La liste des ingrédients est infinie, en plus de présenter un spectre large agissant sur plusieurs maux en même temps, pour la plupart en utilisation interne autant qu'externe, ce qui est remarquable. Nous avons choisi les plus universels et les plus accessibles, les plus efficaces aussi sachant que quasiment tous les produits référencés ici ont été testés par notre équipe chevronnée de santé au naturel. Comme dans la médecine chinoise, souvent le corps réagit fort dans les premières 24 heures... ce que certains appellent des crises de guérison, ou le « méchant » qui sort. En revanche, si la crise dure, c'est que peut-être le remède n'est pas bon.

- L'**AIL**. Commencer notre alphabet santé par l'*allium sativum*, bulbes au goût puissant de la famille des liliacées, reste un impératif car ses propriétés, qui viennent notamment de son composé soufré l'alicine, sont énoncées depuis la nuit des temps ; antibactériennes et antivirales, ce qui en fait un allié précieux en cas d'infection ou de grippe, mais aussi antifongiques et antiparasitaires, ce qui en fait l'outil par excellence pour éliminer les mycoses ou les vers. Remède très efficace contre athérosclérose, l'hypertension ou le mauvais cholestérol. On peut le consommer cru (goût et haleine plus prononcés, ajouter du persil) et, pour une meilleure digestibilité, enlever le germe inutile. On peut aussi le faire cuire, dans un plat ou tout entier, en chemise, un vrai délice, qui charge moins l'haleine. Dans un tout autre registre, signalons que frotter une gousse d'ail sur une verrue ou l'utiliser congelée taillée en suppositoire en cas d'hémorroïdes (idem pour la patate moins chauffante...), ça pique mais ça marche ! Un vieux sorcier nous disait aussi que de le frotter sur la peau aux endroits les plus fins fait baisser la pression. On peut enfin le consommer sous forme de gélules, ce qui permet de l'absorber de façon thérapeutique quand on n'aime pas son goût. L'ail est à éviter quand on est sous prescription d'anticoagulants et d'hypoglycémiants et surtout, ce qui n'est pas toujours noté, quand on souffre de basse-pression. Avant la découverte des vaccins et des antibiotiques, l'ail était utilisé aussi bien à titre préventif que curatif pour ses propriétés antiseptiques contre plusieurs maladies infectieuses. D'ailleurs, pour la petite histoire, en 1726 à Marseille,

quatre personnes sans scrupules décidèrent de profiter de la peste pour piller les maisons. Ils seront arrêtés et jugés pour leurs méfaits, mais la justice s'intéresse alors à la méthode qui les a préservés de l'épidémie. Pour être libérés, ils délivrent le secret de leur immunité : un vinaigre à base d'ail (acétum anti-septum) surnommé alors le *Vinaigre des quatre voleurs*. Exception dans la pharmacopée naturelle, en 1990 s'est tenu le premier congrès mondial sur l'ail à Washington où plus de quarante scientifiques de quinze pays ont présenté leurs découvertes scientifiques.

- L'**ALCÉ VERA**. Le plus formidable, c'est qu'on peut avoir cette plante vivace de la famille des liliacées (d'où son odeur d'oignon) en pot, vivant, à l'état pur... il y a juste à casser une petite branche et à en appliquer le jus sur l'endroit voulu pour apaiser, rafraîchir, désinfecter. Transformé par les laboratoires, en gel ou en liquide, à usage interne ou externe, excellent pour régulariser le transit intestinal, calmer les côlons irritables et les problèmes hépatiques. On peut l'appliquer sur les mycoses et candidoses. Il calme les démangeaisons, les gingivites, les plaies et les brûlures. Il est antibiotique, antifongique, antiviral, cicatrisant, anti-inflammatoire, bon pour la circulation sanguine et lymphatique, le tout ayant la propriété de diminuer les douleurs arthritiques. Comme c'est un régénérateur cellulaire, on peut l'utiliser en prévention d'une blessure (tendinite, entorse) avant et après l'exercice. Riche en aloïne, barbaloine et polysaccharide, il contient aussi une dizaine d'enzymes et de nombreux acides aminés dont le tryptophane, la glutamine et la taurine, des vitamines A, B1, B2, B3, B6, B9, B12, C et E, phosphore, calcium, chrome, sodium, cuivre, magnésium, manganèse, fer, zinc, potassium... les parties utilisées sont le gel extrait du tissu central, différent du suc aux propriétés irritantes et laxatives que l'on trouve sur la paroi de la feuille. En quelque sorte une panacée, dans le monde botanique, encore plus performante si l'on arrose son aloe vera avec de l'argent colloïdal, dont les fonctions bactéricides ne sont plus à démontrer et qui lui permet d'obtenir un taux de croissance 5 fois plus élevé. Une compagnie canadienne dessert depuis des années les pharmacies et magasins d'aliments naturels avec quatre ou cinq produits peu chers, indispensables au quotidien (Santrel International www.santrel.com).

- L'**ARGENT COLLOÏDAL**. Devenant de plus en plus résistantes aux antibiotiques, les souches bactériennes ont conduit des chercheurs à ressortir l'argent

qu'on utilisait déjà depuis 2000 ans. Plusieurs formes de bactéries, virus, champignons, moisissures et mycoplasmes utilisent une enzyme spécifique pour respirer et pour vivre. Les particules d'argent liquide colloïdal attaquent et bloquent directement cette enzyme qui est le pouton chimique de ces micro-organismes. De plus, l'argent fusionne avec l'ADN de ces derniers afin d'en empêcher la reproduction, et de ce fait annule leur résistance. Malaria, infections

mycobactériennes de la peau, infections vaginales ou des voies urinaires, angines, pharyngites, blennorragies, conjonctivites, infections des voies respiratoires inférieures, problèmes de nez et de sinus... Exist- tant en dilution, il faut faire attention toutefois à la qualité, s'assurer que la marque achetée est sérieuse et non contaminée et que le pourcentage d'argent soit bon, ni trop concentré pour éviter la toxicité, ni trop peu pour l'efficacité... ça se calcule en ppm. Demandez conseil aux spécialistes. À noter les pansements de nanocristaux d'argent désormais couramment utilisés, tout comme le charbon, notamment auprès des personnes âgées ou malades pour les escarres en milieu hospitalier.

- **L'ARGILE.** Il s'agit sans doute du plus vieux remède pour soigner les plaies par voie externe, mais aussi le système digestif par voie interne. « Les animaux le savent qui en cas de blessure enduisent spontanément la zone lésée de boue jusqu'à cicatrisation complète. L'argile se prépare dans un récipient non métallique. On ne le mélange pas à l'eau : on verse celle-ci par-dessus et la pâte doit se former d'elle-même. Il est souhaitable de le laisser reposer avant emploi, au soleil pendant une heure. Les molécules de silicate d'aluminium vont, à l'hydratation se réorganiser selon des lignes de force magnétiques, entraînant une action secondaire eutrophique. Enfin, on ne laisse pas le cataplasme pendant plus de deux heures. » (www.effervesciences.com) En masque pour une peau claire, shampooing dégraissant et vivifiant ou dentifrice favorisant les dents blanches. Maintenant, pour la santé, égratignures, morsures, piqûres, boutons, hématomes, sinusites, courbatures, douleurs, infections diverses dont abcès dentaires... la liste est infinie, et comme c'est de la terre, que risquez-t-on à essayer ?

- **Les ACIDES AMINÉS.** Si nous sommes toutes au courant de l'importance des vitamines et des

minéraux, nous le sommes peut-être moins pour ce qui est des acides aminés, constituants des protéines. Heureusement parmi quelques pionniers, Michel Imbeau a écrit entre autres ouvrages *Je mange je me guéris, mes aliments sont mes médicaments*, aux Éditions D-Bogue (514 696-7820) qui révèle leurs bienfaits, expliquant minutieusement le rôle de chacun d'entre eux. Parmi des centaines de petits frères, il existe vingt acides aminés de base dont huit

Il est de bon

ton de renforcer ces lymphocytes pour optimiser les défenses du corps et la santé globale par la même occasion. Toutefois, pour les sujets immunodéprimés ou atteints de maladies auto-immunes ou d'allergie, attention de ne pas prendre des suppléments qui vont dynamiser le système immunitaire. Pour les autres, la prise de suppléments tous les jours n'est pas utile... les plantes ont l'avantage d'apporter leurs bienfaits, selon la demande, sans obligation de durée en dehors des traitements de fond.

essentiels (apportés par l'alimentation : isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, valine) et douze non essentiels bien qu'indispensables (produits entre autres par le corps lui-même : acide aspartique, acide glutamique, asparagine, alanine, arginine, cystine, glutamine, glycine, histidine, proline, sérine, tyrosine). En outre, il en existe quatre autres, ni de base ni essentiels, que l'on dit physiologiques et qui jouent un rôle tout aussi primordial (cystéine, carnitine, ornithine et taurine). Avant d'écrire son livre,

Michel a longuement cherché pour découvrir les propriétés de chaque acide aminé, leurs effets secondaires (peu nombreux), les contre-indications et interactions possibles, s'annulant ou se renforçant. Par exemple, la L-Histidine supplémenterait les femmes enceintes tout en évitant les nausées. La L-Glutamine améliorerait le sort des personnes atteintes de la maladie de Crohn. La L-aurine aiderait les alcooliques (souffrant paraît-il d'un surplus d'homocystéine) et stimulerait, additionné de caféine, grandement la vitalité, comme en atteste le populaire *Red Bull* qui en contient. La L-histidine et la L-sérine, accompagnées de trois autres consœurs et d'un abandon total des produits glycinés, allégeraient les symptômes de la sclérose en plaques. La lysine, les naturopathes le savent bien, prévient formidablement les crises d'herpès...

Bien qu'on les trouve tous ou quasiment dans les produits de la mer, les viandes, les produits laitiers, les algues, les légumineuses, les graines et céréales et certains fruits et légumes, on peut se suppléer, en cas de carence, avec des recettes protéinées complètes pour sportifs ou mieux encore sous forme de comprimés blancs, plus faciles à cibler. Seuls seize acides aminés sont autorisés au Canada, le tryptophane bénéficiant d'un traitement de faveur puisqu'il est le seul considéré comme « médicament » sous prescription remboursée par l'Assurance maladie (demander un produit générique, beaucoup moins dispendieux que le *Tryptan*)... ce qui vaut la peine

d'en parler à son médecin puisque le L-tryptophane, précurseur de sérotonine, s'avère un remède excellent et naturel contre la fatigue nerveuse. On s'est même aperçu qu'il soulageait, mieux que les antidépresseurs généralement utilisés, le fameux SPM, la fibromyalgie, la dépression et la bipolarité (en complément du lithium)... À noter du côté des plantes le 5HTP extrait du griffonia, équivalent au tryptophane. Il convient parfois d'ajouter de la vitamine B6, cofacteur dans un grand nombre de processus reliés au métabolisme des acides aminés. Autrement, le niveau de tryptophane dans l'organisme augmente si l'on consomme de la dinde, du poulet (avec son foie), des produits laitiers, des noix, des arachides et des hydrates de carbone complexes riches en amidon. Il faut s'informer et demander conseil, même si les professionnels vraiment formés sur les acides aminés sont rares. Vieux chercheur, Michel Imbeau est un vrai pro et en plus d'être auteur-éditeur, il dispose d'une sélection beaucoup plus grande d'AA que dans n'importe quelle autre boutique. Il vend ses acides aminés sur son site Internet (www.imbeau.net cliquer sur **Nutrition II**) et reçoit, avec Denise une vraie fée, les personnes qui souhaitent évaluer et régénérer leur corps et leur esprit en passant par la machine quantique, la *EPFX/SCIO*.

Quant à la L-Arginine, elle mérite un chapitre à elle seule car ses propriétés sont étonnantes. Elle favorise la production de l'hormone de croissance, donc de vitalité. Elle transforme les graisses en muscles et en énergie. Elle aide à désintoxiquer et régénérer le foie, stimule la sécrétion d'insuline, favorise la mémoire, renforce le système immunitaire, accélère la guérison des blessures, augmente la réponse sexuelle (masculine)... De plus, si le cerveau est fatigué, c'est que le travail mental intense produit une émission accrue d'ammoniaque rapidement neutralisée par la prise de L-arginine. Mais surtout, cet acide aminé surprenant participe à la synthèse du monoxyde d'azote ou NO, dont les propriétés, tout à fait miraculeuses (ou toxiques en excès, comme tout), sont proches de celles induites par le gaz hilarant ! C'est par hasard et grâce à lui que le Viagra a été inventé, puisque le NO favorise la circulation de l'oxygène et du sang tout en relâchant les cellules des muscles lisses. Bien sûr, tels que pour tous suppléments, il convient de s'assurer graduellement qu'on en a vraiment besoin ainsi que vérifier les effets secondaires possibles et les contre indications (comme l'herpès ou l'asthme qu'il vaut mieux ne pas marier à l'arginine nous dit Santé Canada). Sinon, on en trouve dans les arachides, les amandes, les noix, les graines de tournesol et de sésame, la noix de coco, les pois, les lentilles, le maïs, l'avoine, le sarrasin, l'orge et, dans un tout autre registre... le sperme !

- Le **BAUME DU TIGRE.** Bien connu des babyboomers sous le nom de *tiger baum*, cette petite boîte ronde qui nous vient de Thaïlande contient un onguent aux odeurs médicinales, particulièrement efficace pour apaiser. Composé de camphre, de menthol, d'huile de cajepout et d'huile de clou de girofle, ce baume calme les douleurs, la toux et les petits rhumes (badigeonner le thorax), il soulage les piqûres d'insecte et atténue les migraines. D'ailleurs, les asiatiques l'ont intégré à leur quotidien comme les américains pour l'aspirine. Pas cher, sauf en Europe, universel, pratique, il existe en blanc, en rouge et en liquide. Qu'on se le dise !

- Les **BIO-ALGUES.** Il s'agit de super-aliments à base d'algues, un procédé visiblement révolutionnaire mis au point par le professeur Michael Kiriak, un biologiste moldavien chevronné qui a soigné, avec beaucoup de succès, des centaines d'enfants à Tchernobyl après la catastrophe, sauvant par la même occasion sa famille entière en lui donnant ses bio-algues. Avec le gouvernement russe, il a mis en place des protocoles de recherche et de fabrication de produits à base d'algues marines ou d'eau douce. Installé désormais à Laval, le professeur Kiriak consulte lorsqu'il en a le temps (et offre un petit livret de conseils de vie, car la poudre colorée ne suffit pas si l'on mange, boit, dort, aime et bouge mal). Il donne des conférences et distribue une ligne de produits (assez chers mais il n'est pas subventionné lui non plus) à priori super-efficaces pour un nombre ahurissant de pathologies. La concentration en éléments vitaux des algues étant beaucoup plus forte que chez tous les végétaux réunis. Vitamines A, C, E et K, de même que le complexe B (incluant B12), acides gras essentiels oméga-3,-6,-9, tous les minéraux essentiels et 92 oligo-éléments protéiques complètes avec plus de 20 acides aminés, quercétine, lycopène, plus de 4 000 enzymes, riche en chlorophylle, haut niveau de magnésium et calcium, protection immunitaire et pouvoir antioxydant très supérieur à celui des carottes et des vitamines C et E, 100 % naturel, sans pesticide ni herbicide... Wow ! Comme la spiruline en Afrique, ces algues parfois microscopiques ont déjà sauvé bien des corps malades et dévitalisés. À noter que Michael a créé aussi une gamme pour les animaux. **Bio-Préparation, 766, rue Dufour à Laval 450 969-9197 www.michaelkiriak.com et (www.biopreparation.ca).**

- Le **CANNABIS.** Assez populaire auprès de certaines babyboomeuses et de leurs adolescentes, le pot figure dans cette pharmacie uniquement pour des fins médicales, soit aider à supprimer la douleur, donner de l'appétit, apaiser les crises d'épilepsie, adoucir les phases terminales ou calmer les nausées dues à la chimio. Le taux de THC est tel aujourd'hui que la

dépendance peut très rapidement s'installer, surtout chez les personnes fragiles psychologiquement qui ne peuvent se contenter d'un usage récréatif. En revanche, les femmes atteintes de sida, de sclérose en plaques ou de certains cancers peuvent avoir besoin de cette plante, illicite pour les autres mais pas pour elles. À noter que le Canada demeure l'un des précurseurs en matière de cannabis thérapeutique, notamment avec la prescription, très chère et visiblement non remboursée (nos recherches n'ont pas abouti), de pilules de Marinol® et de Cesamet® ainsi que plus récemment du vaporisateur nasal Sativex® pour la sclérose en plaques. Ces nouveaux médicaments permettraient d'éviter les risques liés à l'inhalation (un joint est cinq fois plus toxique qu'une cigarette, notamment parce que l'on a tendance à aspirer plus profondément et à garder la fumée plus longtemps). Santé Canada permet aussi, sur demande du médecin et selon la pathologie, de posséder et de cultiver de la marijuana. La dépendance, la diminution des aptitudes psychomotrices, l'élévation de la pression sanguine et de la fréquence cardiaque sont des effets négatifs probablement moins souffrants pour certaines personnes que la maladie elle-même. Voici le site Internet du Bloc Pot montréalais, pour une foule de renseignements, autant sur la légalisation que sur le cannabis médical (www.blocpot.qc.ca). Aussi une audacieuse association sans but lucratif qui, sur lettre de votre médecin, peut vous livrer votre « prescription » à domicile, un peu plus cher toutefois que dans la rue, mais de meilleure qualité et... légalisée, pour peu qu'on soit malade, ce qui est moins drôle. www.cannabisadomicile.ca

- Les **CHAMPIGNONS**. Grâce à Dominic Lacroix et aux laboratoires Herbasanté, excellent laboratoire homéopathique et phytothérapeutique québécois, nous avons découvert la microthérapie ou thérapie par les champignons. Riches en protéines, minéraux, vitamines dont la D et la B2, sucres ramifiés... Inducteurs d'apoptose (suicide des cellules malades), ils sont bien souvent guérisseurs. Parmi les centaines d'espèces sur la planète, quelques-uns ont été retenus par Herbasanté. En attendant, soulignons que les champignons de Paris atténueraient le diabète de type II ou que manger du vrai Roquefort peut refaire la flore intestinale. En plus de donner des conférences pour le compte d'Herbasanté, Dominic Lacroix (le seul français peut-être qui soit venu ici pour l'hiver) effectue des analyses de sang vivant et de l'iris de l'œil (iridologie), excellents outils pour compléter certains examens médicaux ou soulager des problèmes de santé récurrents pour lesquels l'autre médecine n'a parfois rien pu faire. Drôle de bonhomme avec un débit verbal à la grandeur des sujets qu'il défend, véritable

bible scientifique et capable d'un humour à toute épreuve, Dominic est, en outre, moins cher que certains de ses confrères. C'est une véritable découverte que ce monde rempli de mots latins, rappel d'une connaissance ancestrale fort rassurante.

On peut le joindre au **514 376-5031** (www.herbasante.ca/alterra.php).

- Le **CHARBON**. Indispensable dans la pharmacie de Mère Nature, le charbon adsorbe tout ou presque, tel que l'ont démontré des scientifiques qui, en public, ont pris des poisons afin de les annuler ensuite par l'absorption de charbon. Pour les enfants, c'est un remède très efficace, notamment contre les turista et gastro-entérites. Il suffit de mélanger la poudre de deux gélules (quatre ou cinq pour les adultes) dans une grosse cuillère de confiture et de ne pas oublier de boire beaucoup d'eau car le charbon est comme une éponge, adsorbant tout ou presque. Il est donc suggéré de le prendre à deux heures de tout médicament, et aussi de se re-minéraliser après une prise de plusieurs jours. On en trouve dans les pharmacies et magasins d'aliments naturels au coût de 7 à 8 \$ la boîte de 100 gélules ou en poudre. Dans Mon petit docteur de Danièle Starenkyj paru aux éditions Orion en 1991, vous trouverez une liste incroyable de bienfaits et de suggestions pour savoir comment utiliser ce drôle de supplément au quotidien.
- Le **CHARDON-MARIE**. C'est la seule plante, à notre connaissance, qui régénère les cellules du foie, grâce à l'un de ses flavonoïdes, la silymarine. Voilà pourquoi elle est une précieuse alliée en cas de problèmes hépatiques, surtout si les malades appliquent un régime alimentaire strict (supprimer l'alcool, l'acétaminophène, l'aspirine et autres médicaments hépatotoxiques, le tabac, les mauvais gras, le sucre, les produits laitiers et l'exposition aux polluants industriels). On peut compléter le traitement par quelques plantes nettoyantes comme le citron, le boldo, l'artichaut, le radis noir, l'huile essentielle de menthe poivrée, le phyllanthus amarus et le phyllanthus urinaria (ces deux derniers augmentent les bons anticorps) et la glycyrrhizine de la réglisse (administrée en intraveineuse au Japon pour traiter l'hépatite B et C offrant de meilleurs résultats que l'interféron alpha et ses pénibles effets secondaires). Quant aux vaccins de l'hépatite B, administrés massivement dans les écoles à une certaine époque (alors que l'hépatite B fulminante est très rare et que les autres sont loin d'être mortelles), ils seraient responsables d'un nombre important de santé à déclaration différée dont la sclérose latérale amyotrophique ou l'aplasie médullaire chez les adolescents, la démyélinisation chez les enfants ainsi que la sclérose en plaques et nombre de maladies auto-immunes chez les adultes... À moins

de ne vraiment pas avoir le choix, il est donc suggéré d'éviter ce genre de vaccins et de se renseigner pour connaître les mesures de prudence en cas de doute.

- Le **CHOCOLAT NOIR**. Formidable pour les anémiques parce qu'il renferme beaucoup de fer, le chocolat noir offre en outre une large panoplie de bienfaits dont celui de calmer les nerfs grâce au duo potassium-magnésium, celui de nous protéger de multiples maladies dégénératives ainsi que du vieillissement provoqués par les radicaux libres grâce à ses antioxydants présents dans ses polyphénols, notamment les bioflavonoïdes. Il stimule en outre la production de sérotonine (Prozac naturel) à cause de son gras, de ses sucres et de son tryptophane, ce qui cause la bonne humeur. Plus importante encore est l'amphétamine naturelle phényléthylamine, que contient le cacao tout comme le vin rouge qui va si bien avec, appelée peptide de l'amour (car nous en produisons quand nous sommes amoureuses, palpitations, mains moites et nervosité assurées en cas d'excès) et la production d'endorphines. Enfin, le chocolat demeure un stimulant grâce à sa caféine et sa théobromine qui renforce l'effet de la noradrénaline. Pour bénéficier de toutes ces propriétés, il convient de se procurer du chocolat amer ou mi-amer avec un minimum de 70 % de cacao en dédaignant les chocolats blancs ou au lait qui bien souvent sont trop saturés en plus d'annuler certains effets bénéfiques à cause du lait. Le meilleur rapport qualité prix se trouve dans le chocolat noir *Choix du Président*, tenez-vous bien, 4 ou 5 \$ pour une grosse plaque de 500 g... Quand on en suce quelques carrés régulièrement comme nous, dépendantes à l'os, ça vaut le coup de magasiner, d'autant qu'on n'a pas vraiment les moyens pour les marques réputées *Valrhona*, *Barry* ou *Callebaut*. Même noir, le chocolat renferme beaucoup de calories (environ 500 pour 100 g), il est donc à consommer modérément quand on a un problème de ligne, mais il paraît que ces gras ne sont pas si nocifs. Attention au sucre pour les hypoglycémiques : il peut créer des hauts et des bas et surtout un excédent chronique de sérotonine au détriment de la dopamine, phénomène pouvant accroître la nervosité. Il est facile de devenir accro au chocolat, douce drogue... c'est en sevrage que les symptômes se perçoivent, dont la fatigue et la tristesse.

- Le **CHOU**. Un cataplasme de feuilles de chou broyées ou ébouillonnées fait des miracles pour nettoyer et désinfecter les plaies, en faisant sortir des tissus les humeurs viciées. On peut l'appliquer en duo avec l'argile, l'un après l'autre. Les marins d'antan l'utilisaient en choucroute pour éviter le scorbut.

D'ailleurs, fermenté, le chou augmente en propriétés. Des tas de recettes figurent sur Internet si l'on veut en exploiter toutes les possibilités. Dans tous les cas, mieux vaut prendre du chou frisé ou chinois, plus digeste et ancestral que le chou pommé. Pour toutes ses vertus antioxydantes et régénérantes, vous pouvez consulter les yeux fermés passeportsante.net et taper chou dans leur efficace moteur de recherche ; vous serez probablement sidérées de toutes les qualités de ce légume à première vue bien anodin... qui fera en outre, râpé avec des betteraves crues, une excellente entrée pour le souper de ce soir.

- Le **CITRON**. Ses applications sont si multiples et ses bienfaits si nombreux qu'on se promènerait avec un citron ou une lime dans notre sac. D'abord le matin au réveil, quinze à trente minutes avant le petit déjeuner, le jus d'un citron dans un grand verre d'eau tiède démarre très bien la journée. En fait, le citron est l'ami du foie, excellent pour la digestion. D'ailleurs, les lendemains de veille, prendre une grosse cuillère d'huile d'olive suivie d'un jus de citron pur ; c'est raide, mais ça fonctionne. Notre vieux sorcier nous dit aussi qu'une cuillère à thé de jus de citron dans un café noir guérit un mal de tête bilieux. Riche en fibres solubles dont la pectine, le citron peut aider à baisser le mauvais cholestérol. Remède radical aussi pour les otites, eau filtrée tiédie citronnée versée directement dans l'oreille. Riches en vitamine C et bioflavonoïdes antioxydants, bons pour l'assimilation du fer, le citron et la lime permettent de régénérer les organismes fatigués ou proches du scorbut, mal qui semblerait ressurgir des siècles passés, notamment chez certaines personnes âgées et les jeunes qui consomment peu de fruits et légumes (la cuisson tue la vitamine C). Le citron ou la lime contiennent aussi du cuivre, essentiel à l'élaboration du collagène et de l'hémoglobine. Ils sont bons pour blanchir les dents, revigorer les cheveux fatigués, calmer les pieds endoloris, aider à cicatiser et calmer les infections... Petit truc si on a besoin de peu de jus : percer un trou dans la peau du citron et y placer un cure dent après utilisation. Si l'on veut utiliser ou manger la peau, notamment la partie interne blanche qui contient plus de bioflavonoïdes et de propriétés que le jus ou la pulpe, mieux vaut acheter des citrons biologiques ; sinon les laver vigoureusement à l'aide d'une brosse. Alcalinisant, il donne de délicieuses vinaigrettes en remplacement du vinaigre. S'abstenir les personnes ayant des pathologies stomacales (le citron peut alors faire mal) sachant qu'en plus, il faut l'éviter en même temps que les anti-acides puisqu'il augmente la quantité d'alun qu'ils contiennent.

« Ce qui
est en dedans
me rend malade ou
me guérit. »

- **L'ÉLIXIR SUÉDOIS** (ainsi que l'**EAU DE MÉLISSE** et l'**EAU D'ARQUEBUSADE**). Trois vieilles recettes concoctées respectivement par des moines, des carmélites ou des apothicaires il y a des siècles. Elles soignaient la plupart des petites misères de la vie quotidienne ou à peu près, à une époque où le cancer, la sclérose en plaques ou la fibromyalgie n'existaient encore pas. Nous les avons découvert au hasard de nos recherches et, comme d'habitude lorsque c'est possible, nous avons testé, notamment l'Élixir suédois en crème auquel on a ajouté de l'extrait de pépins de pamplemousse et de l'huile essentielle de *tea tree*. Les résultats ont été assez probants sur une mycose généralisée récidivante. Action synergique probablement. En plus des bienfaits de l'éllixir aussi pris par la bouche à raison de trois cuillères à thé par jour, le système digestif s'est trouvé nettoyé en passant par le foie, transit rétabli, énergie accrue, mycose finie. Reste plus qu'à refaire la flore. Pour celles qui veulent fabriquer elles-mêmes leur Élixir, voici une approximative recette :
10 g d'aloès, 5 g de myrrhe, 0,2 g de safran, 10 g de feuilles de séné, 10 g de camphre (sauf en cas de tension trop basse), 10 g de racines de rhubarbe, 10 g de racines de zédoaire, 10 g de fruit du frêne (manne), 10 g de thériaque vénézien, 5 g de racines de carline, 10 g de racines d'angélique.
- **L'EAU**. Cela peut paraître fou de mettre l'eau dans une pharmacie, et pourtant elle préviendrait un nombre incalculable de maladies dont l'ulcère d'estomac. En effet, selon Bob Butts et le Dr Batmanghelidj, la déshydratation chronique est beaucoup plus répandue qu'on ne le croit, chose que peu de labos ont vraiment envie d'analyser, on se demande pourquoi. La modernisation de notre alimentation a relégué l'importance de s'hydrater naturellement au second plan. Qui enseigne aux enfants à boire de l'eau ? Jus, boissons gazeuses, thé ou café ne peuvent pas aussi bien remplir leur office puisque les ingrédients qu'on y trouve sont bien souvent déshydratants justement. Le Dr Batmanghelidj nous affirme qu'avec huit verres d'eau (en dehors des repas), du jus d'orange, un peu de sel, quelques protéines équilibrées et une promenade quotidienne, on pourrait traiter entre autres l'asthme, l'arthrite, les maux de dos, la constipation, les migraines, la haute pression, les dépressions, certaines crampes et l'excès de cholestérol ou de poids... Pour preuves, la méthode courante de la mise à l'essai n'est en rien appropriée à l'évaluation clinique des vertus médicinales de l'eau dans un corps humain chroniquement déshydraté, en particulier quand on a traditionnellement tenu ces « états de déshydratation changeants » pour des

maladies. Sans pour autant devenir une potomanie invétérée, c'est le moment ou jamais !
Your Body's Many Cries for Water, Bob Butts, 1992
Effets méconnus de la déshydratation (traduit de l'anglais), Fereydoon Batmanghelidj, éditions Trois fontaines (épuisé) www.ffjr.com/batman.htm

- **L'EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE (EPP)**. En 1980, un jardinier découvre que les pépins de pamplemousse ne pourrissent pas sur son tas de compost. C'est ainsi qu'est né le meilleur antibiotique naturel, l'EPP. Il est tellement puissant qu'il faut faire attention aux muqueuses ; l'EPP les assaille aussi virulemment que les microbes, agissant ainsi de façon spectaculaire à la fois sur les bactéries, les microbes, les virus, les parasites et les champignons. Utilisable sur les humains, les animaux... et les plantes (30 à 50 gouttes par litre d'eau pulvérisable pour anéantir champignons, pucerons ou moisissures), par voie interne ou externe, il s'agit d'une médication universelle, pratique, préventive et curative, peu coûteuse et de petit format que l'on peut traîner partout avec soi, notamment en voyage puisque quelques gouttes d'EPP assainissent l'eau (mieux que le chlore), désinfectent les petits et gros bobos, traitent gastro et turista, éliminent pieds d'athlète, candidoses et mycoses vaginales, intestinales, unguéales ou épidermiques, éradiquent teignes, gales, boutons et acné, abcès dentaires, sinusites, otites, salmonelloses, gripes (y compris l'aviaire paraît-il), ulcères stomacaux... en plus d'être un formidable antioxydant beaucoup plus puissant que la vitamine E, ce qui explique pourquoi on est si en forme lorsqu'on en consomme, le système immunitaire en profitant allègrement. Au moins deux marques existent au Québec : la plus connue *Nutribiotic®* à 20 \$ pour 59 ml à 33 % (ou 600 mg de bioflavonoïdes) d'EPP et *Citrobiotic®* 25 \$ pour 59 ml. À noter que malgré la controverse, nous suggérons de refaire la flore intestinale (bifidus et compagnie) après un traitement interne.
- **L'ESSIAC®**. Il s'agit d'un remède réputé pour les systèmes immunitaires déficients, bien que longtemps critiqué par la communauté scientifique. Son nom vient de Rene Caisse, une infirmière de l'Ontario décédée à 90 ans, qui l'aurait utilisé avec succès auprès de nombreux malades, dont certains atteints du cancer. Elle obtint la recette, via une patiente qui en avait testé les bienfaits auprès d'un guérisseur amérindien. Comme l'originale est assez coûteuse (entre 22 et 30 \$ en poudre ou en liquide) ce qui n'était pas dans l'esprit de Rene qui a soigné quasiment gratuitement durant plus de cinquante ans (jusqu'à sa mort en 1978), nous sommes ravies d'en avoir trouvée une « copie » pour environ 5 \$ auprès de

Carrefour Santé à Montréal, même si ce n'est pas la recette exacte (racine de bardane, feuilles de petite oseille, écorce d'orme rouge, racine de rhubarbe indienne). Mais vous pouvez toujours en demander la fabrication auprès d'un herboriste. Trois produits de la marque Flora Flor-Essence s'inspirant de l'Essiac®, sensiblement dans les mêmes prix, sont disponibles en échoppes. Attention, la bardane est hypoglycémiant tandis que les propriétés laxatives du produit peuvent induire des réactions et une baisse de potassium. Pour tout connaître sur la vie de Rene Caisse : www.essiacinfo.org (en anglais) ou pour acheter les produits originaux : www.essiac-resperin.com. Puisque les études sont assez positives, même sans statistiques officielles, Santé Canada continue d'en autoriser l'emploi pour des raisons humanitaires.

- **L'HUILE DE NIGEL OU DE CUMIN NOIR**. Les égyptiens disaient d'elle, du temps des pharaons, qu'elle guérissait tout sauf la mort. Les femmes arabes s'en servent (comme l'huile d'argan) pour rajeunir leur peau. Entre autres riches nutriments, elle fourmille d'oméga-3, ce qui explique peut-être pourquoi elle contribue à faire baisser la tension. On la trouve dans les magasins orientaux, entre le couscous et la harissa, bien moins chère payée (15 \$ pour 300 ml) que celle manufacturée par les naturopathes en Europe sous forme de gélule ou en flacon.
- **Les HUILES ESSENTIELLES**. Elles sont peu publiées et quand elles le sont, c'est pour nous mettre en garde contre leurs dangers. Leur action est tellement puissante qu'il convient de faire attention, c'est vrai. Nous avons donc suivi un petit cours de quelques heures, justement pour savoir comment les utiliser. Bien maîtrisé, leur pouvoir est tel que nous nous en servons depuis des années quotidiennement, en faisant bien attention aux recommandations (certaines d'entre elles sont dangereuses à usage interne comme les huiles cétoniques ou encore ne doivent pas être utilisées pures sur la peau). Sachant tout cela, nous avons composé une petite trousse d'urgence : mentha piperita, eucalyptus radiata, eucalyptus citriodora, lavandula angustifolia, origanum compactum, cymbopogon Martinii et melaleuca alternifolia (*tea tree*). Avec cette pharmacopée, pour environ 80 \$, nous pouvons guérir les maux de tous les jours, chaque huile ayant ses propriétés, travaillant en synergie avec d'autres, avec un spectre assez large merci. De la lavande directement sur l'oreiller pour dormir ou immédiatement sur une brûlure, c'est radical. De la menthe pour une crise de foie ou sur un zona, c'est salvateur. De l'eucalyptus citriodora sur un

feu sauvage ou contre l'hypertension, c'est magique. De l'origanum ou de l'eucalyptus radiata pour une grippe ou une bronchite, c'est fondamental. Du *tea tree* contre une mycose, un candida ou une cystite, c'est formidable. Il suffit de prendre conseil auprès d'une spécialiste pour savoir comment utiliser chacune d'entre elles, ou consulter les multiples et sérieuses documentations en bibliothèque ou sur Internet. Pour obtenir une excellente qualité, il est primordial surtout pour l'usage interne, de s'assurer que le nom est bien écrit en latin, si ce sont les feuilles, les racines, les fleurs ou l'écorce qui sont utilisés et de quel chémotype il s'agit (il existe par exemple 50 chémotypes du thym, ayant chacun leurs particularités). Faire des essais préalables sur des petits espaces de peau et en cas de contact accidentel avec les sensibles muqueuses, appliquer immédiatement de l'huile végétale (l'eau est un mauvais allié des huiles essentielles). Attention aux petits enfants et aux femmes enceintes...

Dernière minute... nous apprenons que Santé Canada vient de serrer la vis aux fabricants d'huiles essentielles par des contraintes d'homologation qui vont en diminuer la disponibilité au fil des mois. Avec seulement une trentaine de cas d'effets secondaires mineurs signalés à la grandeur du Canada (on est bien loin de certains chiffres pharmaceutiques), il est étrange que la politique de la maison consiste à interdire au lieu d'informer.

- **Les GLYCONUTRIMENTS**. Alors que l'on est plutôt sensibilisée aux ravages que fait le sucre dans notre alimentation quotidienne, nous avons été assez étonnées de trouver ces suppléments à base de sucres... mais attention, pas n'importe lesquels. La curiosité a attiré notre attention. Les gros comprimés sont un mélange d'hydrates de carbone tirés de plantes spécifiques qui contiennent les monosaccharides nécessaires pour la communication des cellules et la glycosylation essentielle à la production d'énergie et d'hormones. Comme tout super-aliment, il vient en aide aux systèmes immunitaire, endocrinien, nerveux, digestif... avec une action marquée notamment sur le trouble déficitaire de l'attention. Nous avons essayé : effectivement l'énergie est meilleure, le moral aussi, mais vu que nous sommes en bonne santé, nous ne sommes pas de bons sujets. Il faudrait confirmer une consommation à long terme pour donner plus d'impressions. On peut trouver les produits Mannatech chez leurs distributeurs (vente en réseau) ou auprès de Daniel Adam au 514 529-8129, www.projetresultats.com.

● La **LEVURE DE BIÈRE**. Voici encore un super-aliment utilisé depuis des siècles et des siècles, à ne pas confondre avec la levure alimentaire. Chaque cellule de levure de bière renferme tous les éléments dont notre organisme a besoin ou presque. Tout d'abord les vitamines du groupes B, excellentes pour le système nerveux et aussi des acides aminés puisque la levure de bière est riche en protéines, ce qui en fait une précieuse alliée pour les végétariens, des sels minéraux en masse, des polysaccharides (glycanes et mannanes) qui peuvent renforcer le système immunitaire. Elle vient en aide aux maladies de la peau, troubles intestinaux et digestifs grâce à ses effets probiotiques. Cependant, toutes les levures de bière ne se valent pas, notamment en pharmacie où l'on trouve des levures de moindre qualité qui sont des résidus de fond de baril ultra-chauffés ayant perdu leur action probiotique. Voilà pourquoi il est important d'acheter des levures de bière vivantes (ou actives) qui sont séchées à moins de 40 degrés. Plus chères, les meilleures que nous ayons testées sont la Bjast® et la Red Star® auxquelles a été ajoutée la B12, absente originellement. Il existe aussi des levures enrichies de chrome (pour le métabolisme du sucre) de silice (pour la solidité des os et des tendons) ou de sélénium (antioxydant), plus riches encore. Commencer doucement car, au début, la levure de bière peut provoquer des gaz tandis que les personnes sujettes à la goutte doivent l'éviter à cause de ses acides nucléiques. Inutile de boire de la bière pour obtenir les mêmes effets, ce serait en vain.

● Le **MAGNÉSIUM**. Malgré la rumeur, ce n'est pas de calcium dont nous manquons le plus, mais de magnésium, un oligo-élément essentiel disparu de notre mode de vie (raffinage des farines et des sels, conservateurs, consommation d'alcool, de tabac ou de malbouffe). Nos besoins quotidiens en magnésium sont d'environ 350 à 430 mg par jour, indispensables à la synthèse des acides nucléiques et des protéines ainsi qu'à la reproduction cellulaire, la transmission des influx nerveux et la production d'énergie. Dans ce dernier cas, le magnésium, intimement lié au calcium puisqu'il assure sa fixation, reste l'un des principaux aliments de la cellule nerveuse ; d'ailleurs, dans la plupart des troubles du système nerveux (dépression, insomnie, anxiété, idées suicidaires...) une carence a souvent pu être constatée. Le magnésium demeure donc un puissant antidépresseur, ce qui malheureusement reste peu connu des médecins. De plus, il calme ou prévient certaines maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le diabète de type II, l'ostéoporose, les calculs rénaux, le syndrome prémenstruel, les migraines, les crampes, le déficit

d'attention. Il est possible par ailleurs qu'il y ait déficience en potassium, souvent associée. On peut trouver le magnésium et nombre de minéraux dans les algues et les légumes vert foncé (ou chlorophylle en liquide), dans les céréales entières et les noix. Il est aussi possible de s'en procurer sous forme de chlorure (très puissant) ou de comprimés, en préférant les versions chélátées plus assimilables et en les prenant fractionnés (pas plus de 300 mg à chaque fois) au cours des repas, sachant que l'excès peut donner la diarrhée. Des protocoles d'injection se font également en milieu hospitalier pour de grosses pathologies comme le cancer (neuropathie) ou certains troubles cardiaques. À noter que pour flotter, le magnésium s'avère excellent dans sa forme sulfatée (les fameux sels d'epsom du Dr John Lilly et ses bains flottants dans les années 1950), chez des spécialistes comme l'Ovarium (voir Chapitre *Bien-être*) vu la giga-quantité de sels nécessaires. Une tasse ou deux dans le bain pour relaxer en revanche, c'est le pied ! Disponible dans toutes les pharmacies (sac de 2 kg pour 4 à 5 \$).

● Le **MIEL** contient diverses substances possédant des qualités bactéricides, en particulier l'enzyme glucose oxydase. Selon l'origine des fleurs butinées, le miel renferme des huiles essentielles et des traces de propolis, cire aux puissants effets anti-infectieux et antifongiques. Il possède également des flavonoïdes qui ont une action stimulante. Le miel affiche un pH situé entre 5,2 et 5,6 qui représentent une acidité idéale contre les bactéries et les levures pathogènes. C'est peut-être pour ça que l'Australie a mis au point une nouvelle crème à base de miel, Medihoney (malheureusement stérilisé aux rayons gamma), vendue aussi en Europe mais pas chez nous. En attendant, mieux vaut éviter d'appliquer du miel pur sur une plaie ouverte, car même naturel et antibactérien, il peut contenir des hôtes indésirables comme un antibiotique interdit présent dans certains miels importés de Chine ou des spores de la bactérie clostridium botulinum impliquée dans le botulisme (la toxine du fameux botox). Cela explique pourquoi on ne doit pas donner de miel aux enfants de moins d'un an. Tous les produits de l'abeille sont utiles, dont certains vendus en magasins d'aliments naturels ou mieux, si on passe par là, directement au **Musée de l'abeille, 8862, boulevard Sainte-Anne, à Château Richer 418 824-4411 www.musee-abeille.com.**

● La **SAUGE**. S'il est une herbe dont on peut parler, c'est bien la sauge, considérée comme une sorte de panacée pouvant tout guérir ou presque (d'où son nom en latin *salvia* tirée du verbe sauver) notamment

les maux féminins puisque l'action hormonale de la sauge n'est plus à démontrer, due en partie à ses oestrogènes. Un empereur romain disait « Pourquoi mourir puisqu'il y a de la sauge dans le jardin ? ». En tisane ou en comprimé, voire en huile essentielle, cette médecine végétale calme les douleurs menstruelles, la transpiration excessive, les bouffées de chaleur (tout comme la rue calme les palpitations de la ménopause), les infections et les états fiévreux, les piqûres d'insectes... Elle tonifie tout en soignant le surmenage physique ou intellectuel, ravive la mémoire, favorise la digestion, aide à l'expectoration, ce qui en fait un remède formidable pour les affections respiratoires... mais attention de ne pas en consommer plus qu'une ou deux semaines car elle peut être toxique à cause de la thuyone, que l'on retrouve dans d'autres plantes (avec une structure moléculaire proche du THC cannabinoïde et qui a fait interdire l'absinthe autrefois)... Comme pour l'argile, mieux vaut ne pas la mélanger à des sels de fer car elle y est très sensible (éviter la petite cuillère dans la tisane). Et, comme toutes les herbes médicinales ou presque, la sauge donne un goût délicatement parfumé à nombre de plats en sauce ou de ragoûts. Autant de bonnes raisons d'avoir un petit pied de *salvia* dans sa cuisine ou son jardin. À ne pas confondre avec la *salvia divinora* (10 à 30 \$ la dose) dont on a encore récemment parlé à Montréal puisqu'il s'agit, chez les indiens amazâtèques, d'une substance initiatique et hallucinogène (en beaucoup moins de temps, elle décoiffe autant sinon plus qu'une prise de LSD), substance tout à fait légale qui, inhalée en deux ou trois profondes inspirations, permet un voyage intérieur de 10 à 15 minutes... voyage très loin d'être récréatif, ce qui explique probablement pourquoi cette *salvia* n'est pas classée dans les drogues interdites.

● Alors que Earthrise et Lac Klamath sévissaient déjà, la **SPIRULINE**, rendue populaire par la compagnie Gandalf® d'Hawaï il y a une dizaine d'années, fait de véritables merveilles comme on peut déjà le constater au Burkina Faso où l'économie et la santé sont relancées par la production locale de cette algue bleu-vert dans de grands bassins d'eau douce. Ce végétal en forme de spirale, classé dans la catégorie des super-aliments, remplit toutes ses promesses. Très riche en bêta-carotène et vitamine A, chlorophylle, fer, riboflavine, calcium (beaucoup plus que le lait), magnésium, potassium, zinc, oligo-éléments, vitamines du groupe B notamment la B12 (fait rare chez les végétaux), vitamine E, acides gras essentiels, elle contient aussi beaucoup d'acides aminés avec 70 % de protéines. En poudre ou en comprimés, mieux vaut y aller graduellement (un comprimé de 1000 mg ou



Les marchés publics de Montréal ...

La fraîcheur et qualité des aliments; des marchands et producteurs passionnés, au service des clients! Des arrivages de fleurs, de fruits et légumes, selon les saisons!

Tout ça à l'année!



— **MARCHÉ ATWATER** —
138, av. Atwater
Métro Lionel-Groulx

— **MARCHÉ JEAN-TALON** —
7070, rue Henri-Julien
Stationnement souterrain 360 places
Métros Jean-Talon et De Castelnau

— **MARCHÉ DE LACHINE** —
1865, Notre-Dame, coin 18e avenue
8 boutiques gourmandes et producteurs maraîchers en saison

— **MARCHÉ MAISONNEUVE** —
4445, rue Ontario Est
Métro Pie IX

grandes et belles salles de réception
à louer (Jean-Talon et Atwater)



514-937-7754
www.marchespublics-mtl.com

deux par jour, puis augmenter à trois ou quatre), le pouvoir énergétique de la spiruline demeurant très puissant... certaines personnes peuvent même ressentir des malaises digestifs. Attention à l'achat, certaines algues peuvent être contaminées par des microcystines et aussi par des métaux lourds. Seules les spirulines d'Hawaii et de Californie (l'Afrique ne se rend pas encore jusqu'à nous) sont suggérées parce que rigoureusement préservées et contrôlées. Un petit mot pour les chorella, algues mono-cellulaires d'eau douce, excellente pour détoxifier des métaux lourds.

- **Les FRUITS ET LÉGUMES... CRUS.** Plutôt que de vous recommander l'achat de pilules contenant des enzymes si essentielles à la bonne santé générale, nous préférons vous suggérer la consommation de légumes ou de fruits CRUS à chaque repas, sans avoir besoin de devenir un crudivore acharné : les fruits 15 minutes avant de passer à table puis une salade : germination, concombre, carottes, brocolis, piments rouges, betteraves ou tout autre végétal au choix. Si les probiotiques sont nécessaires à la bonne santé du côlon, les enzymes sont indispensables à la bonne digestion et à l'assimilation d'un paquet de nutriments qui passent tout droit si l'on n'en consomme pas. Malheureusement, notre alimentation moderne est souvent dénuée de CRU, surtout chez les jeunes (il suffit d'aller dans une cafétéria d'école pour le constater). Ce n'est pas compliqué, la cuisson et les fours à micro-ondes détruisent surtout les enzymes, mais aussi la vitamine C et certains éléments essentiels. Les personnes vraiment intolérantes aux produits crus peuvent toujours se supplémenter, notamment avec des complexes de papaye. Quant aux fruits, mesdames qui êtes sujettes aux problèmes oculaires, consommez des baies, en masse ou en confiture : il est désormais démontré qu'elles ont une action bénéfique contre le glaucome et la cataracte. Elles seront par ailleurs bénéfiques à d'autres parties de votre corps. N'oublions surtout pas la pomme, ce remède pas cher, qui préserve les artères et s'avère un des plus puissants anti-cholestérol.

- **Le THÉ VERT.** Désormais populaire pour ses effets antioxydants, le thé vert, en plus d'être une boisson délicieuse, représente une excellente prévention contre les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Pourtant, tout comme nous le signale le Dr Béliveau dans le Journal de Montréal, il ne sert à rien de consommer du thé si l'on consomme aussi des polluants comme la cigarette. Dans une dimension holistique globale, ce postulat est valable pour tous les produits naturels. Pourquoi entrer du bon d'un côté et du mauvais de l'autre, à moins de vouloir une opération zéro ? Selon une étude menée sur sept

à onze ans auprès de 40 530 japonais, le taux de mortalité est inférieur pour ceux qui boivent régulièrement ce nectar aqueux (à partir de 2 tasses par jour)... et qui ne fument pas ! Par ailleurs, il semblerait que le thé vert contribue à maintenir un poids santé (si tant est qu'on fasse ce qu'il faut à côté), effet notamment attribuable à ses polyphénols. On peut se procurer du thé chez les pionniers de la théière, **Camelia Sinensis** à Montréal et Québec. Ils ont également un site Internet coloré et très bien documenté. Ce n'est pas vraiment la santé qui les motive, mais le plaisir de siroter une tasse dans les règles de l'art, selon le cru choisi – et le choix est grand – qu'il soit noir, vert ou blanc (le meilleur) www.camellia-sinensis.com. Ainsi dans la province, quelques petits salons de thé zen, et parfois même *underground*, ont éclos, fréquentés par une belle faune, pour notre grand bonheur, nous qui adorons ce nectar, pour toutes les raisons, de la santé au plaisir.

- **Le VINAIGRE DE CIDRE.** Comprenant des minéraux, vitamines, acides essentiels, enzymes et pectine, le vinaigre contient aussi de l'acide acétique qui possède des propriétés antiseptiques, astringentes, réfrigérantes, digestives et aromatiques, mais aussi des xylo-oligosaccharides, qui augmentent la multiplication des bactéries bifidus dans l'intestin. En plus de fort bien accompagner les salades, le vinaigre est utilisé en usage interne comme externe pour toutes sortes de maux comme les otites, maux de gorge, vaginites, érythème fessier, infections urinaires, pierres aux reins ou au foie, mauvais métabolisme du sucre, goutte et douleurs articulaires (par élimination des dépôts calcaires), digestion difficile, mauvais cholestérol, migraines, rhumes, piqûres d'insecte, démanagements, crampes et hypertension (grâce au duo potassium-magnésium)... Au sujet de ses propriétés amaigrissantes et au sentiment de satiété qu'il apporterait, elles sont fort contestées par les médecins qui évoquent encore le manque d'étude. Quant à nous qui préférons la plante aux pilules, nous ne participons pas à ce nouveau marketing très en vogue. Sans défoncer notre budget, nous nous faisons du bien en avalant une cuillère à soupe de vinaigre de cidre non pasteurisé (c'est important) à certains repas, dans de l'eau ou carrément pur... Au mieux, si en plus de bouger, nous maigrissons, ce sera un bonus. Certains le déconseillent en cas d'ulcère gastrique alors qu'en usage modéré le vinaigre de cidre devenant, tout comme le citron, alcalin dans le corps, ne provoquerait ni brûlures d'estomac ni ulcère (dans ce dernier cas le prendre au milieu du repas). Au contraire, sa richesse en enzymes le rendrait efficace contre les bactéries intestinales tout en régulant l'acidité gastrique. Enfin, signalons qu'un bain chaud additionné de sel de mer et de vinaigre

(2 verres) aide à régénérer autant qu'à relaxer et qu'on peut trouver de nombreux élixirs artisanaux québécois... C'est bien !

- **Le YOGOURT et les PROBIOTIQUES.** Si il y a un organe intelligent, c'est bien le côlon que certains appellent le deuxième cerveau. Malheureusement, la mauvaise alimentation, la pollution, la prise répétée d'antibiotiques, de corticoïdes ou de produits contraceptifs affaiblissent considérablement la flore intestinale, ouvrant la porte à toutes sortes de pathologies par manque de bonnes bactéries, dont la mauvaise assimilation, et les candidoses, entre autres mycoses (selon un sondage, 46 % des québécois auraient des problèmes intestinaux). Outre la possibilité d'acheter des probiotiques pour retapisser l'intestin de substances bénéfiques, vous pouvez consommer régulièrement du yogourt ou des produits fermentés, notamment à base de bifidus. Responsabilité personnelle car les médecins n'en suggèrent pas la consommation auprès de leurs patientes lorsqu'ils administrent certains médicaments dommageables pour la flore, comme cela se fait couramment en Europe. Dommage ! (Les probiotiques se trouvent en capsules, entériques ou non, avec ou sans lactose, pharmacies et magasins d'aliments naturels, de préférence au frigidaire où l'on retrouve aussi le réputé petit pot de Bio K québécois). Une initiative originale et intéressante a vu le jour chez *Oasis* qui produit plusieurs jus de fruits à base de probiotiques (et aussi un à base d'oméga-3).

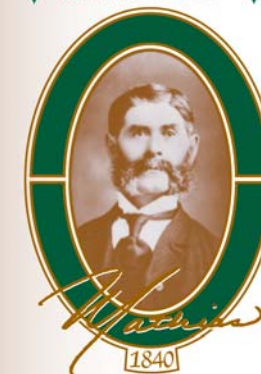
- **Les PLANTES ADAPTOGÈNES.** Elles portent ce nom parce qu'elles donnent au corps la possibilité de s'adapter au stress de la vie quotidienne, avec une action à la fois stimulante et calmante sur le système glandulaire, en particulier les surrénales, rééquilibrant ainsi le trio psycho-neuro-immunologique. On connaît bien le ginseng qui en fait partie, mais la liste ne s'arrête pas là : suma, rodiola, lapacho, pfaffia, macca et même échinacea. Les plantes adaptogènes ne traitent pas de maladies spécifiques, mais favorisent une bonne santé globale, comme la plupart des plantes, principe connu depuis longtemps par les asiatiques. À condition de faire sa part et de ne pas en attendre plus qu'elles n'en peuvent donner, voici nos préférées :

- **La RÉGLISSE.** Comparable à la cortisone, sans effet secondaire donc très bénéfique sur le système glandulaire et nerveux, anti-inflammatoire, anti-douleur, expectorante, réparatrice des ulcères gastriques et des côlons irritables, atténuateur de rhumatismes, d'arthrite, d'insuffisance cortico-surrénale causée par le stress ou le surmenage... Multiples constituants, dont triterpènes, hydrates de carbone, acides aminés, flavonoïdes et iso-flavonoïdes, salicylate de méthyle, amers, cestril,

œstradiol et œstrone... En excès, elle peut faire baisser le potassium. Attention, pour les femmes qui souffrent de haute-pression, prendre de la réglisse sans glycyrrhizine.

- **Le KUDZU.** Il a une action sur le système nerveux central, surtout la glande pinéale, ce qui explique son action anti-stress, bénéfique sur le système immunitaire et les équilibres hormonaux. Les Chinois depuis des millénaires, mais aussi les Américains depuis peu, ont découvert son action sur la désaccoutumance aux drogues favorisée par ses trois flavonoïdes (diadzine, diadzeine et puérarine). Très efficace donc pour arrêter de boire, de fumer ou de se droguer, bien que la motivation joue un rôle essentiel dans ce genre de décision. Facile à trouver, le kudzu se prend à raison d'un à deux grammes par jour de fécule (8 \$ les 100 g au rayon macrobiotique) ou en poudre de racine dans un verre d'eau. Si la constipation s'installe, consommer du jus de pruneau.
- **Le NONI.** Principalement distribué en bouteilles par vente en réseau, mais aussi chez Léo Désilets et dans quelques pharmacies (15 \$ les 300 ml), il permet la perte de poids, le soulagement de la

♥ La vraie nature ♥



Les Produits Mathias
quatrième génération

Herboristerie C.Charles
3154 Bouthillier
CARIGNAN
450-658-6636

www.lesproduitsmathias.com

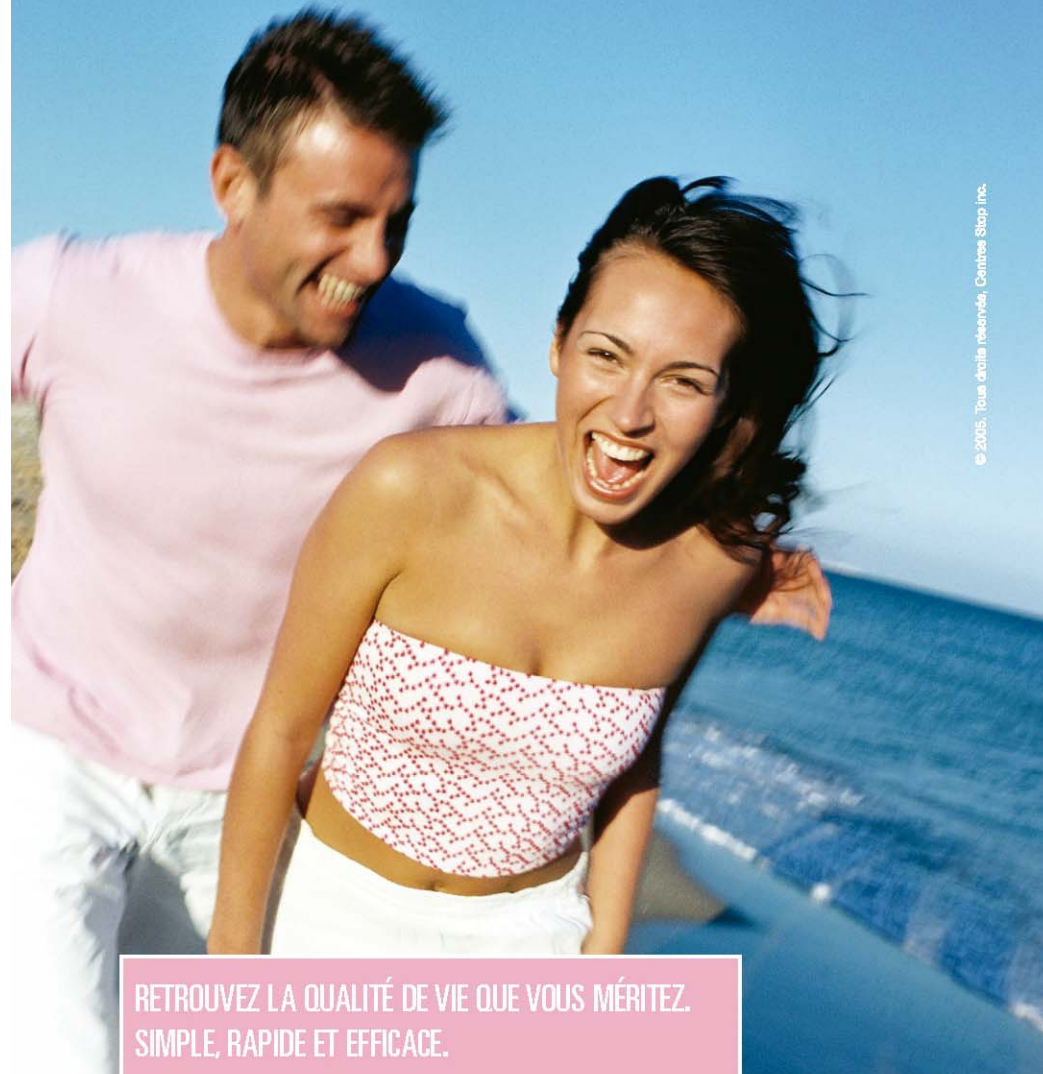
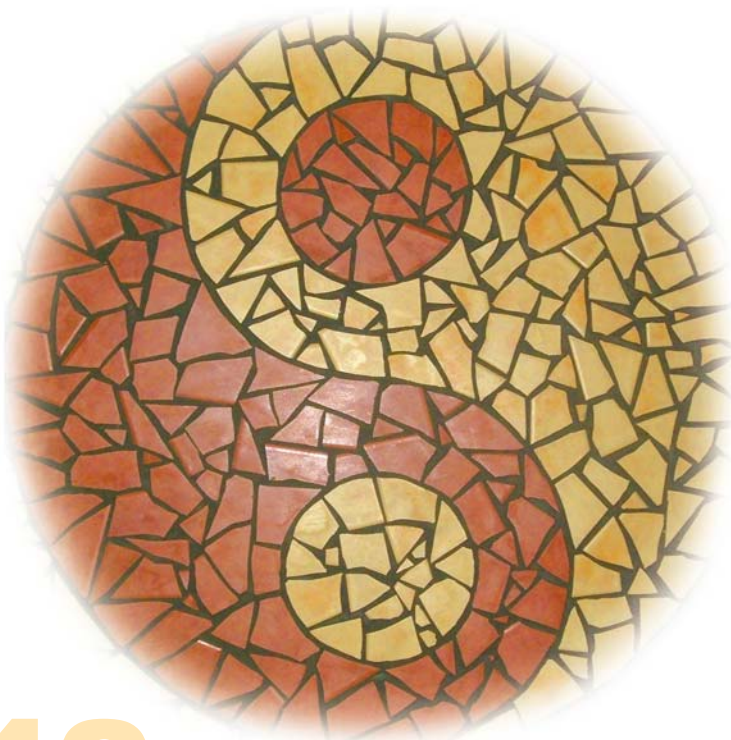
LA PHARMACIE DE MÈRE NATURE

douleur, le traitement des troubles inflammatoires (arthrite, maux de tête, fibromyalgie, douleurs musculaires...), la stimulation du système immunitaire, la prévention du cancer, la purification du sang... Le noni est l'exemple type d'un produit adaptogène, très riche en proxéronine, puissant anti-oxydant et contenant des bioflavonoïdes, vitamines, minéraux, oligoéléments et co-facteurs... Comme la vitamine E, il est utile lorsqu'on le consomme en même temps que les bons gras (oméga, saumon, huile d'olive, lécithine...) qui auraient tendance à s'oxyder. Une étude nous a permis de voir aussi que le noni, dont le goût est absolument dégoûtant, est très efficace pour arrêter de fumer le tabac.

LE JARDIN DES SIMPLES

Toutes les herbes ou presque peuvent être utilisées autant dans les chaudrons que dans les officines pour soigner de façon parfois spectaculaire et sans les effets secondaires du chimique. À la fois amies et ennemies, dépendamment de la façon de les utiliser, elles ont une action telle qu'on les retrouve dans tous les pays et toutes les traditions... chinoise, ayurvédique, druidique,

indienne... Les plantes à elles seules, parce qu'elles couvrent un très large spectre, peuvent remplir une pharmacie, tout comme c'était le cas avant l'industrie. Les moines réservaient, à côté du jardin potager, un espace de culture pour les plantes et herbes aromatiques et médicinales auxquelles ils ajoutaient quelques fleurs. On peut en faire autant aujourd'hui en cultivant les incontournables, qu'on utilisera au besoin sous forme de tisanes, décoctions, teintures mère, cataplasmes... contre la migraine (le romarin et le fenouil), la grippe (l'échinacée), l'infection (l'origan), la candidose (l'ail), l'eczéma (l'ortie), la crise de foie (la menthe), la douleur (le consoude, dont il ne faut pas abuser), l'anxiété (le basilic et la lavande), l'insomnie (la camomille), la gastro (la sarriette), les bouffées de chaleur (la sauge), le scorbut (le persil), l'infection urinaire ou la sinusite (le thym) sans nommer la ciboulette, le cerfeuil, l'estragon, la livèche, la marjolaine, la mélisse... On peut même les mélanger, surtout en tisane, par famille, en s'assurant du bon mariage des goûts et des effets bénéfiques. Il fut un temps où rien ne résistait aux moines apothicaires, aux sorciers et shamans... puissions-nous, dans leur lignée, retrouver nos racines de dignes sorcières.



© 2005. Tous droits réservés, Centres Stop inc.

RETROUVEZ LA QUALITÉ DE VIE QUE VOUS MÉRITEZ.
SIMPLE, RAPIDE ET EFFICACE.

Traitements exclusifs au laser doux favorisant la réhabilitation hormonale, aidant ainsi à vaincre vos problèmes de tabac, de stress ou d'appétit. Issue de la recherche clinique, c'est une méthode sans douleur, sans stress et surtout, sans effet secondaire.

Informez-vous au 1-877-STOP-OUI ou au www.stoptabac.ca

Montréal | Laval | Québec | Sherbrooke | Hull

STOP
CENTRES

MÉDECINE TRADITIONNELLE
TECHNOLOGIE DE POINTE
TABAC STRESS APPÉTIT

Programmes en entreprises offerts. Franchises disponibles.

Quand ça fait mal...

En cas de douleurs persistantes, voici quelques trucs pour éviter ou prévenir le mal... il n'y a strictement aucune raison pour supporter de gros bobos. Traumatismes ou malaises chroniques, ces conseils n'enlèvent textuellement rien au diagnostic du médecin ni à ses prescriptions, évidemment.

- Appliquer du **BAUME DU TIGRE** (5 \$ la petite boîte) sur la partie endolorie.
- Masser la zone douloureuse avec quelques gouttes d'**HUILE ESSENTIELLE DE BOULEAU** (9 \$ pour 12 ml).
- Alternier les **APPLICATIONS DE CHAUD ET DE FROID** (avec coussin magique et glace 12 \$) ou ne garder que l'un ou l'autre selon la réponse de votre corps. Attention toutefois avec le chaud à éviter lors d'inflammations.
- Les tisanes ou la poudre de **SAULE BLANC** (3 \$ pour 100 g). L'écorce de saule blanc renferme de la salicine et de l'acide salicylique, composés actifs qui ont donné l'aspirine détenant la même racine étymologique, aux propriétés anti-inflammatoires et analgésiques.
- La **REINE-DES-PRÉS** (10 \$ pour 100 g) aussi appelée ulmaire, contient également de la salicine et du salicylate de méthyle.
- La **GRIFFE DU CHAT** (5 \$ pour 100 g), plante originaire d'Amérique du Sud. C'est un antioxydant qui contient des glycosides dont les effets anti-inflammatoires ont été prouvés. En plus de réduire la douleur liée à l'arthrite, aux rhumatismes et à la bursite, la griffe de chat s'attaque à la source en nettoyant le système digestif et en aidant à éliminer les toxines de l'organisme. L'arthrite, les douleurs articulaires et l'inflammation ont été associées à des lacunes au niveau de la perméabilité intestinale.
- Le **PIMENT** (riche en capsaïcine, son alcaloïde... ne pas appliquer pur sur la peau), l'arnica, le bambou, la cannelle, le clou de girofle, la muscade sont d'autres ingrédients très utiles en cas de douleurs, autant que le camphre ou le menthol (que l'on retrouve dans le baume du tigre).
- Le **CURCUMA** (4 \$ pour 100 g). Jusqu'à cinq fois plus puissant que la vitamine E, le curcuma est un antioxydant utilisé depuis des milliers d'années en médecine ayurvédique pour traiter l'inflammation et l'ostéoarthritis.
- La **RÉGLISSE** aide à inhiber la production d'une hormone pro-inflammatoire, la prostaglandine PGE2, réduisant par conséquent l'enflure qui accompagne la douleur. Contrairement aux AINS et autres médicaments contre l'arthrite qui affectent la couche protectrice de l'estomac (comme le fameux Vioxx retiré du marché), la réglisse au contraire le protège contre l'irritation en augmentant la sécrétion de mucus dans le tube digestif. À éviter en cas d'hypertension, à moins de trouver de la réglisse sans glycyrrhizine.

LA CURE À LA LIMONADE

Rendue notamment célèbre par Stanley Burroughs, cette cure, dont les bienfaits ne sont plus à démontrer, reste bien connue des babyboomers et constitue un jeûne beaucoup moins drastique, grâce au soutien des glucides et des vitamines apportées par le citron et le sirop d'érable, sans oublier l'effet nettoyant du poivre de Cayenne. Il existe tout un protocole. Commencer par diminuer les protéines, le sucre et le gras quelques jours avant le jeûne. Le matin du jour J, boire un litre d'eau additionné d'une cuillère à table de sel marin, pour vider les intestins, action très perceptible une heure après... à la toilette. Siroter toute la journée 3 litres de limonade... répéter ainsi autant de jours que le corps le permet. Rien à voir avec un jeûne intégral qui fatigue l'organisme allant chercher les nutriments essentiels dans les muscles. Pourtant le jeûne à la limonade est tout aussi efficace, car, passées la petite migraine due à la détoxification, l'énergie et l'acuité mentale prennent le dessus au profit d'une forme physique incroyable. On revient à une alimentation normale (certaines personnes persistent jusqu'à vingt et un jours) légèrement et progressivement pour que le corps se réadapte bien, en s'alimentant d'abord de fruits. À faire au besoin et en prévention, préférablement quatre fois par année aux changements de saison. On prépare la limonade en mélangeant trois litres d'eau distillée ou filtrée, le jus de sept ou huit limes ou citrons, un tiers de boîte de sirop d'érable et une demie cuillère à thé de poivre de Cayenne. Pas chère, préventive et très efficace.

Méga oméga

Faisant partie des acides gras polyinsaturés dits essentiels, les oméga-3 sont à la mode ! Et pour cause : ils sont indispensables à notre santé ! Source d'énergie privilégiée, ces acides gras permettent à notre organisme d'assouplir toutes les cellules de l'organisme, de gérer les échanges de leur membrane, de participer au bon fonctionnement des systèmes nerveux, cardiovasculaire, immunitaire et hormonal tout en normalisant le processus inflammatoire et allergique. Les oméga-3 font aussi baisser la pression (dans tous les sens du terme) et diminuent le rapport triglycérides/mauvais cholestérol, transformant ce dernier en cholestérol moins mauvais, pour ne pas dire franchement meilleur.

On trouve les oméga-3 en majorité dans les plantes aquatiques d'eau froide, douce ou salée, dont se nourrit toute la chaîne des animaux aquatiques qui les emmagasinent dans leurs tissus adipeux. On en trouve également dans certaines plantes sauvages dont s'alimente le gibier. Les oméga-3 sont composés d'EPA et de DHA, substances converties à partir de L'ALA essentiel des plantes grâce aux enzymes nommées désaturases et élongases. On retrouve les oméga-3 dans certaines crevettes (dont les krill), les huîtres et les poissons gras comme le maquereau, le hareng, le thon, le saumon ou la sardine (une boîte de 100 gr atteint la dose quotidienne recommandée) en chair et en arêtes ou en huile (très riches en EPA et DHA). On trouve également des oméga-3 dans les graines broyées et les huiles de lin, de chanvre ou de citrouille, sans oublier les noix (très riches en ALA). La conversion ALA en EPA et en DHA n'étant pas très efficace ou trop infime, il est crucial d'aller chercher ses sources d'oméga-3 dans les poissons et plus particulièrement dans leurs huiles.

Les gastronomes consommeront fruits de mer et poissons bien frais (crus ou pas trop cuits car les hautes températures altèrent les oméga) qui présentent l'avantage de conserver certaines de leurs composantes (oligo-éléments, minéraux, vitamines A, D ainsi qu'une partie du groupe B dont B12) absentes dans les gélules. Les harengs, les sardines et le saumon sauvage du Pacifique profond, surtout celui de l'Alaska, renferment plus d'oméga que les saumons d'élevage dits de l'Atlantique et surtout ne sont pas contaminés, comme ces derniers, par les dangereuses dioxines et les BPC. Si l'on a tendance à manger peu ou pas de poisson, il est important d'absorber des gélules en s'assurant de se procurer une bonne qualité pharmaceutique (quantités d'EPA et DHA écrites sur la boîte), sachant qu'en général les huiles subissent

un traitement de distillation en deux temps pour éliminer les gras saturés, les polluants et les métaux lourds (dont le notoire mercure), sources potentielles de cancers. Afin de contrer le rancissement de ces bons gras si utiles, il faut ajouter des antioxydants (le jus d'un citron ou deux tasses de thé vert font très bien l'affaire). Justement, certains fabricants majorent leurs produits de vitamine E ou d'agrumes à cet effet. Pour éviter des relents malodorants, il est suggéré de consommer les gélules ou l'huile au début du repas.

LE PSY ET L'OMÉGA

La popularité des oméga-3 s'est récemment accomplie par le truchement, entre autres militants, du Dr David Servan-Schreiber, psychiatre français renommé, qui les considère comme essentiels dans la santé mentale, en particulier pour calmer la dépression. De nombreuses études montrent qu'un déficit en oméga-3 entraîne plus d'inhibition et d'impulsivité. Hormis dans le cas d'idées suicidaires qui nécessitent une prise en charge pharmacologique, la consommation d'oméga-3 permet de rétablir l'équilibre émotionnel, soit l'optimisme, la sérénité, l'énergie et la concentration. Selon le Dr Servan-Schreiber, le ratio contenu dans les oméga-3 doit être différent selon qu'on veuille aider à la santé cardiovasculaire ou soulager les états dépressifs. Pour ces derniers, les EPA (au moins 2 g par jour) doivent être très supérieurs aux DHA (ratio de 7 sur 1 ou 2).

Les Oméga-3 facilitant la fluidification, tout comme l'aspirine, l'OMS recommande de ne pas dépasser 8 g par jour. Pourtant, la prise de doses élevées d'huile de poisson, par l'induction d'un meilleur ratio de bon et mauvais cholestérols, contribue à diminuer l'agrégation plaquettaire responsable de certaines cardiopathies. Il est cependant recommandable de vérifier les taux sanguins avant de suivre une thérapie d'oméga au long cours, notamment pour les personnes qui prennent des anticoagulants. Le Dr Servan-Schreiber quant à lui, assure une promotion assidue des oméga-3, au sein des tribunes, dans son livre et sur son site Internet. Toutefois, il est également co-fondateur et conseiller scientifique d'une compagnie qui en fabrique (Isodis Natura, aussi dans les pharmacies québécoises, assez chères merci)... ce qui peut nous amener à penser que sa démarche n'est pas tout à fait dénuée d'intérêts financiers, cela n'enlevant strictement rien à la justesse de son travail (notamment les sept outils qu'il propose pour guérir la dépression sans médicaments www.guerir.fr).

DE QUOI EN PERDRE NOTRE LATIN

Quant aux complexes d'oméga-3-6-9 et selon Louise Lambert-Lagacé, malgré leur apparence d'équilibre, ils peuvent être nocifs parce que notre apport en oméga-6 est beaucoup trop important (il doit être de 1 oméga-3 sur 5 oméga-6 alors qu'il est plutôt de 1/35) et déranger l'assimilation des oméga-3 tout en créant des problèmes de santé majeurs comme le mauvais cholestérol et les maladies cardio-vasculaires, les réactions inflammatoires et les allergies. Les AL des oméga-6 (huiles de carthame, de tournesol, de maïs et de soya) sont des acides gras essentiels des AA (jaune d'œuf et gras animal) et des GLA (huiles de bourrache, onagre et spiruline) ces derniers restant les plus bénéfiques des oméga-6. En outre le corps humain fabrique lui-même les oméga-9 monoinsaturés à partir des gras saturés, complétés par un apport d'amandes ou d'avocats (63 %), d'huile d'olive (74 %) ou de canola (58 %) qui, si elles sont de première pression à froid, sont recommandées en tout temps. Donc, les messages qui nous incitent à manger plus maigre devraient plutôt insister sur la qualité et la répartition des gras consommés puisque notre corps a tout de même besoin de 30 % de lipides (ce sont les graisses saturées trop présentes dans notre alimentation, gras trans inclus, qui sont préjudiciables).

Ayant flairé, c'est le cas de le dire, le potentiel commercial de cette nouvelle mode, l'industrie laitière et celle des œufs ont mis au point des produits enrichis d'oméga-3 (huile de lin additionnée au lait, graines de lin ajoutées dans la moulée des poulets). Il paraît que cela ne sert à rien puisque la richesse des gras saturés et de l'acide arachidonique du jaune d'œuf détruit les effets anti-inflammatoires des oméga-3, que ces poulets ont d'ailleurs à peine le temps d'élaborer vu leur croissance industrialisée (il serait préférable alors de manger les œufs pour le plaisir et non pour les oméga-3 et 6 qu'ils contiennent). Par ailleurs l'huile de lin additionnée au lait est une totale illusion puisque l'organisme humain ne peut métaboliser l'ALA des huiles qui en contiennent. Enfin, comme tous les gras, mieux vaut les conserver au réfrigérateur, notamment pour l'huile de lin qui est très

fragile (raison pour laquelle elle est interdite en France). Attention messieurs, une étude vient de trouver un lien entre le cancer de la prostate et la consommation d'huile de lin.

L'ACUPUNCTEUR ET L'OMÉGA

D'après Gérard Gervais, brillant chercheur et acupuncteur, spécialiste en médecine chinoise et ayurvédique, notre corps métabolise mal les oméga-3 qui proviennent des huiles végétales, les assimilant franchement moins bien que les huiles de crustacés ou de poissons. Parmi six ouvrages sur la santé, Gérard a écrit un livre qui nous en apprend énormément sur les oméga-3 et oméga-6. Par exemple, un historique très bien documenté raconte comment l'espèce humaine doit sa survie aux oméga et pourquoi le régime paléolithique demeure l'un des meilleurs qui soit. Gérard illustre également l'étymologie des oméga (l'exemple du train à wagon est claire). Il nous apprend que, pour contrer l'oxydation des gras, il suffit de manger beaucoup de fruits et de légumes, mais aussi de l'huile d'olive extra-vierge très riche en antioxydants car, contrairement aux huiles polyinsaturées qui sont instables, elle provient d'un fruit et non d'une graine. Ou encore pourquoi il est important de ne pas consommer d'acide arachidonique en cas de douleurs. Très utiles aussi la liste des maladies qui peuvent être renversées par la prise de bons oméga, les conseils de vie, les tests d'évaluation personnelle, les techniques de méditation, le Qi Gong, la cuisson des aliments et les plans alimentaires, le sommeil, le système glandulaire... une vraie et complète synthèse de la vie. Pour savoir comment se procurer *Le pouvoir des omegassiettes sur la santé* (Éditions Sogéco), téléphoner à la **clinique chinoise d'acupuncture de Longueuil** au 450 651-0505 (qui pratique aussi la moxibustion, formidable pour retourner un fœtus qui se présente par le siège) ou visiter le site Internet www.acupuncturechinoise.com.

À noter que le terme *Oméga* symbolise le fait qu'on dénombre les acides gras 3,6,9 en repérant leur position à partir de la fin de la chaîne des nombreux carbones des acides gras, d'où l'analogie avec la dernière lettre de l'alphabet grec, Omega...

Info Santé CLSC 24 h sur 24, ce service a été mis sur pied il y a une dizaine d'années en vue de désengorger les urgences. Effectivement et pour l'avoir testé maintes fois, il s'avère bien souvent utile de s'informer pour voir clair dans une situation délicate. De gentilles infirmières fouilleront dans leurs livres pour vous aider, d'abord à ne pas paniquer, puis à cerner votre problème, à savoir s'il faut filer à l'hôpital au plus vite ou, si l'on peut, retourner chez soi et prendre un bon bain chaud. Spécialement la nuit, ce service peut être salvateur. Le numéro de téléphone d'Info Santé de votre secteur se trouve dans l'annuaire sous la rubrique CLSC ou sur Internet évidemment, où il suffit de pianoter « info santé CLSC » et votre code téléphonique régional pour cibler la requête. Bonne nuit !

La physique quantique

*Un appareil qui peut tout savoir de nous
et corriger nos dysfonctions ?
Il semble bien que cela existe !*

Confortablement assise, bracelets aux poignets, aux chevilles et autour du crâne. Respiration. L'évaluation psycho-corporelle est en cours, affichant les résultats à l'écran. Durant une bonne heure, le thérapeute explique les différents tableaux, cliquant sur la souris pour collecter l'information ou rectifier les anomalies décelées, à coups de vibrations fréquentielles. Comme dans une encyclopédie, tout y passe : minéraux, enzymes, acides aminés, hormones, plantes orientales, homéopathie, aliments, pH, neurotransmetteurs, irradiations et perturbations électriques, organes corrompus,

images de l'aura et des chakra, environnement, drogues et alcool, traumatismes présents ou passés... La EPFX/SCIO constituerait une interface entre l'individu et son inconscient, la guérison pouvant commencer dès la décision prise. Difficile à croire, non ? Pourtant, chaque événement, pensée, ingrédient ingurgité, geste, chose, émotion... ne demeurent-ils pas une vibration qui s'imprime en fréquences ? Si l'on accepte l'idée que tout échange d'énergie est aussi échange d'informations, alors la EPFX/SCIO demeure un instrument de mesure ultraperformant.

depuis 1969 à Montréal ♦ boucherie et épicerie fine



1969 Mont-Royal Est ♦ 514-521-2448

Si la médecine du 20^e siècle était chimique, il semble que la médecine du 21^e siècle sera plutôt d'ordre psycho-énergétique ou quantique. Notamment inspiré par le scanner émotionnel de Joseph Scogna, par Royal Raymond Rife, le D^r Selye, le D^r Hamer ainsi que plusieurs autres chercheurs avant-gardistes, l'américain William Nelson se consacre depuis vingt ans à parfaire, en Hongrie, la *Quantum Xrroid Consciousness Interface* ou *QXCI*, outil psycho-énergétique assurant le scanning autant physique qu'émotionnel d'une personne branchée sur son interface. Partout dans le monde, dont 150 au Québec, des thérapeutes s'équipent (10 500 \$US pour l'*EPFX* et 18 500 \$US pour la *SCIO*, ce qui explique les 70 \$ demandés pour une consultation) et misent sur une formation adaptée pour bien répondre aux besoins de leurs patients. Formation nécessaire puisque le nombre d'informations est tel que celui qui ne sait pas les interpréter se retrouve avec une boîte de pandore entre les mains. La qualité du thérapeute est donc aussi importante que la machine qui, elle, est presque parfaite (!). L'opérateur, s'il est très bien formé au logiciel et qu'il adhère au principe de physique quantique, conseillera ses clients sur les correctifs à faire pour compléter le travail de la *EPFX/SCIO* (régime alimentaire pour une

candidose, ou argent colloïdal et *Nutribiotic* pour infections, ou sport, silice et magnésium pour l'ostéoporose...) Quoi qu'on en dise, les principes énoncés ont de quoi attiser la curiosité. À part le prix d'une ou deux séances, il n'y a aucun danger. La liste d'une bonne partie des thérapeutes ayant la *EPFX/SCIO* dans leur cabinet se trouve chez François Flibotte dont nous remercions le téléphone en fin de chronique.

Bien sûr, la *EPFX/SCIO* ne fait pas tout le travail. D'ailleurs, il n'est pas dit que la personne intéressée le soit pleinement. Face au changement et à l'authenticité, l'être humain parfois se bloque, les mauvaises habitudes n'étant pas toujours facilement avouables. Cependant, l'appareil en dit bien long et si la vérité dérange, elle libère. Quant aux médecins, ils ont toujours leur place dans cette nouvelle médecine quantique... Certains en auraient même déjà fait l'expérience, sachant que dans ce genre de thérapie, il est difficile de faire ressortir des preuves et des statistiques. La *EPFX/SCIO* serait un outil complémentaire qui permet de gagner du temps tout en éclairant des situations quelquefois inextricables.

François Flibotte vend les *EPFX/SCIO* et donne brillamment les formations. Il sait de quoi il parle.

450 653-8513 www.quantiq.net

MON CANTIQUE DES QUANTIQUES

J'étais dans un état de santé pitoyable. J'ai longtemps cherché en vain du côté de la médecine, mes bilans sanguins étant presque normaux. De test en test, six mois et une radio de la selle turque plus tard, on a finalement découvert que j'avais un problème à l'hypophyse... Ma balance affichait narquoisement 97 livres et l'anémie s'accouplait outrageusement avec la déprime ; il était temps ! Avant même que le médecin ordonne un traitement, j'ai pris rendez-vous avec un thérapeute en *EPFX/SCIO*. En deux heures, j'ai pu avoir un portrait général de ma constitution, confirmant un dérèglement total du système endocrinien, un manque d'oxygénation et d'hydratation, une déminéralisation, quelques organes dégradés... Il fallait agir vite, en commençant par changer certaines habitudes (faire plus d'exercice, arrêter de fumer, mieux manger, prendre des suppléments) et surtout en rectifiant un certain nombre de pensées aussi négatives qu'erronées. La *EPFX/SCIO* a corrigé ce que le corps a autorisé. J'ai fait le reste. Quarante cinq jours plus tard et par acquis de conscience, j'ai vécu une résonance magnétique, très chère payée dans le privé (sinon c'était encore six mois d'attente). Plus rien. La selle turque, et donc l'hypophyse abritée par elle, étaient revenues à la normale. En passant, j'ai étudié la symbolique de l'atteinte à cette petite glande contribuant au troisième œil : « Je suis trop petite pour ce que tu me demandes ». C'est ce que j'ai retenu en substance, un vieux souvenir de paternel, alors que j'étais justement dans une phase de stress professionnel intense, presque seule au monde. J'ai donc changé ce message perturbant par « J'aime et je réussis ce que j'ai à faire ». J'ai aussi commencé à changer ma vie, plus simple, plus saine, plus vraie. Maintenant que le processus de guérison s'est enclenché, j'ai hâte à la prochaine séance pour voir ce qui a évolué.

L'urothérapie

Dans le liquide amniotique, le fœtus se développe, bouge et urine, ingérant ainsi ce que son petit corps élimine. Pourtant, lorsqu'on parle de boire l'urine, ça choque la plupart d'entre nous, même si nous sommes prêts à admettre l'application externe de ce liquide doré qui nous inspire tant de dégoût !

UNE FONTAINE DE JOUVENCE

Considérée comme la plus ancienne forme de l'homéopathie, très populaire en Inde et au Japon, voilà une drôle de thérapie qui n'a rien à voir avec l'ondinisme à vocation sexuelle. Non prouvée par la science qui n'a que faire d'une technique non rentable, mais pourtant pratiquée depuis des millénaires, il semblerait qu'elle ait nombre de vertus, si tant est qu'on boive et mange bien. Il a été dit que l'urine représente un hologramme exact de l'organisme humain sain ou malade. Totalement stérile et donc dépourvue de germes, cette potion auto-immunisante, en usage externe, désinfecte les plaies... les paysans mettent leurs mains crevassées par l'hiver sous les jets d'urine de leur bétail tandis que les plongeurs urinent sur les piqûres d'oursins ou de méduse. Remède prisé par les voyageurs, on se doute pourquoi, il paraît qu'en plus de traiter eczéma ou psoriasis, il donne une peau fine et douce, sans rides... pour preuve la plupart des crèmes de beauté renferment du carbamide, qui est l'équivalent de l'urée, très appréciée aussi par les cheveux ! Une maman nous raconte aussi comment elle a toujours enrâyé, en un clin d'œil, les otites de ses enfants avec quelques gouttes de leur pipi tiède dans le conduit auditif.

En usage interne, l'urine est diurétique et prodigieuse pour contrer la constipation, efficace aussi sur la fatigue chronique, le diabète, l'asthme, le stress et la bonne fonction du système métabolique. Elle active la production d'anticorps et modifie également le modèle des ondes cérébrales, ce qui permet d'améliorer la pratique de la méditation (voilà pourquoi elle est populaire chez les yogis). Elle vient en aide aux problèmes cardiaques grâce notamment à l'urokinase, une enzyme qui, tout comme la nitroglycérine, renforce le flot sanguin de l'artère coronaire. Il y a aussi la glutamine, un acide aminé fortement présent renforçant l'intestin et le système immunitaire ainsi que la créatine qui, combinée à l'urée, aideraient à soigner le cancer. Et la gonadotrophine qui intervient dans les traitements pour la fertilité ou contre l'acné. De quoi riposter auprès des nombreux détracteurs qui, face aux résultats positifs de l'urothérapie (ou urinothérapie), répondent que l'effet est essentiellement placebo.

Ainsi, les laboratoires pharmaceutiques autant que l'industrie cosmétique utilisent des éléments de l'urine pour leurs médicaments ou leurs traitements anti-rides, certaines compagnies n'hésitant pas à payer très cher les nutriments émanant de donneurs volontaires ou de toilettes publiques... *Enzymes of America* par exemple, recycle ainsi les 14 millions de gallons de douches dorées dans leurs salles de bain, ce qui donne environ 4 livres et demie en urokinase, quantité suffisante pour débloquer environ 260 000 artères coronaires.

On trouve autant d'ingrédients dans notre divin pipi que dans les super aliments (spiruline, levure de bière...) et même plus. Vitamines, minéraux, acides aminés, oligo-éléments, anticorps, neurotransmetteurs, substances azotées, hormones, enzymes (surtout quand on mange cru), créatine, ammonium, chlorure de sodium et potassium, magnésium et phosphore, hydrocarbonés, mélatonine... répartis en 5 % dans 95 % d'eau. Les anciens ne l'ont pas surnommé élixir pour rien !

Ce qui nous retient, c'est qu'on assimile l'urine à un déchet, comme les selles, qui transitent longuement dans l'intestin. Or, on est dans le champ, car l'urine demeure du sang filtré qui passe par la véritable usine interne des reins. L'urée est toxique dans le sang, lorsqu'elle est en excès. Mais dans l'intestin, elle joue un rôle purificateur. La majeure partie est transformée en glutamine, substance très utile au système digestif. Ce qui reste du filtrage n'est pas ce qui est mauvais pour le corps, mais les surplus de nutriments... Ne pas boire son amaroli revient à jeter les restes de table d'un grand festin.

UN REMÈDE DE CHEVAL !

Plus l'urine vieillit, plus elle devient alcaline, l'urée se décomposant en ammoniaque, d'où l'odeur grandissante. Le calcium se dépose au cours de ce processus, rendant le liquide trouble. L'urine vieillie de plusieurs jours, est transformée par une fermentation bactérienne, qui augmente considérablement son effet purificateur, en usage externe seulement, puisque, après 15 minutes, l'urine devient toxique par ingestion... On peut donc ainsi la conserver quelques jours, dans un pot en terre, fermé par du coton... L'ammoniaque se développe et donne ainsi au produit un pouvoir curatif incroyable pour tous les problèmes de peau, blessures incluses.

DE LA COUPE AUX LÈVRES...

Il vaut mieux boire sa propre urine, ou en tout cas celle d'une personne de même sexe, car les hormones qu'elle contient, différentes selon le cycle, ne sont pas les

mêmes pour les femmes que pour les hommes. Selon la philosophie Amaroli (rite religieux indien), on peut récolter dans un verre le premier jet du matin, ou alors le deuxième, plus doux. Consommer dans les quinze minutes, c'est très important. Certains suggèrent la miction du milieu, les premières gouttes désinfectant. D'autres comme JW Armstrong disent d'y aller à l'instinct et de ne pas trop se compliquer la vie, l'intuition devant nous guider, d'autant que bien nourries et bien fait, il n'y a pas de danger (aucune plainte ou déposition de dégâts amaroliques) en plus d'un terrain parfaitement aseptisé. Comme le goût se détecte à 10 % dans la bouche et à 90 % par l'odorat, les timides peuvent se boucher les deux narines, diluer l'élixir avec du jus ou encore utiliser la méthode homéopathique bien moins performante. Il est possible aussi d'apprendre à sentir. Avec une alimentation riche en végétaux, l'urine doit avoir une odeur et un goût de bouillon. D'ailleurs, selon le mode de vie, l'élixir change, plus facile à boire quand on est bien nourries, on l'a compris... sucré, salé, amer, acide, tout dépend de ce qu'on ingurgite finalement. Il est important donc de commencer par s'alimenter naturellement et bannir drogues, tabac, alcool, café, sucre, excès de protéines, mauvais gras et autre malbouffe. Sans oublier le stress qui aurait sa part de responsabilité, par l'acidité qu'il dégage ; respirer c'est important. S'abstenir de cette thérapie si l'on consomme des médicaments prescrits (ou apprendre à doser autrement) autant que si l'on souffre d'infection des voies urinaires. Une formule homéopathique, moins radicale, permet de fabriquer soi-même un élixir par hautes dilutions (quelques gouttes plusieurs fois par jour, dans un verre d'eau). L'avantage de cette formule c'est qu'on peut continuer à prendre des médicaments (l'inconvénient, c'est plus subtil, moins rapide). Amaroli est une forme d'autovaccin rempli de sagesse, qui crée un lien avec le corps et l'acceptation de qui nous sommes.

La littérature est abondante sur le sujet, beaucoup de témoignages, d'un peu partout dans le monde avec des références au Japon et à l'Inde (le Mahatma Gandhi a bu toute sa vie une partie de sa propre urine tout comme Morarji Ranchhodji Desai, premier ministre indien mort à 99 ans), mais aussi au Cameroun dont le ministère a étrangement interdit la promotion de l'urothérapie face à sa popularité grandissante, mettant en péril le chiffre d'affaires des pharmacies. En fait, on trouve peu d'arguments du côté des détracteurs, arguant que boire exclusivement son urine plus d'une dizaine de jours peut finir

par être mortel. Évidemment ! Rien à voir avec l'urothérapie où l'on doit notamment absorber 2 litres d'eau filtrée par jour... pour excréter 1,5 à 2 litres d'urine, sur lesquels on prélève un verre ou deux... le tip est inclus !

TABOU OU T'AS BU ?

Dans notre occident surinformé, pourquoi n'en parle-t-on pas plus de cette pratique Shivambu pourtant bien acceptée par d'autres cultures ? Première hypothèse : nous avons, en général, de la difficulté à imaginer boire notre urine, éducation judéo-chrétienne oblige, même si nous avalons quotidiennement, consciemment ou non, nombre de produits chimiques dégoûtants. Deuxième hypothèse : à la différence des thérapies allopathiques ou alternatives, l'urothérapie ne demande aucun investissement ni visites chez un docteur. Il s'agit simplement de faire attention à ce qu'on mange... et de respecter les conseils de base. En aucun cas de quoi faire de la publicité pour vendre des produits ! Peut-être aussi que l'ignorance doublée d'une illégitime suspicion de toxicité avec un léger dégoût nous empêche d'accéder à la simple perspective d'une possible auto-guérison. Et peut-être aussi que l'obligation d'une alimentation hypotoxique à base d'aliments nous dérange un peu. Les meilleurs résultats en urothérapie s'obtiennent avec un régime assez strict. En dehors des sages et des yogis, ceux qui pratiquent amaroli souffrent souvent de grosses pathologies et le font en désespoir de cause, après avoir vainement tout essayé. Ils n'ont, dans ces cas-là, plus rien à perdre...

Dans toute la littérature médicale mondiale, il n'existe aucune étude montrant que cette thérapie par l'urine pourrait présenter le moindre danger, contrairement aux médicaments chimiques dont les effets secondaires sont nombreux et parfois dangereux. En revanche, on dit que l'urothérapie n'est pas validée par des études randomisées. Quel laboratoire serait intéressé à tester les effets d'un produit qu'il ne pourra jamais vendre ?

L'urine, outre qu'elle est d'usage simple et gratuit, n'entraîne aucune accoutumance mais nombre de saines habitudes, comme le prouvent les deux conférences internationales en Inde (1996) et en Allemagne (1998). C'est l'idée que s'en fait notre esprit qui fait toute la différence. Et l'esprit, c'est comme un parachute... pour qu'il fonctionne, il faut qu'il soit ouvert. C'est décidé, j'essaie demain ! Santé !

Recycler, réutiliser, réduire, quelle bonne idée !

Je crois que depuis au moins dix ans mes filles et moi n'avons pas acheté de vêtements neufs, à part les chaussettes et les sous-vêtements. Cela a commencé au *Village des Valeurs*. Puis, après la parution d'un article dans *La Presse* disant qu'on y abusait du chiffre d'affaires avant de reverser une maigre part à divers organismes d'entraide ou de charité. Alors nous avons fréquenté l'*Armée du salut*, qui elle, ne charge pas de taxes, comme au *Chaînon* de Montréal et dans toutes les friperies de quartier. Nous avons aussi voyagé dans les friperies de luxe, où nous avons trouvé des super marques de grandes couturières ou de designers québécois. Nous faisons des trouvailles dans les bazars d'église, les comptoirs familiaux, les ventes de garage et même sur le bord des routes. Depuis dix ans nous dénichons de véritables trésors, vraiment pas chers, toujours colorés, stylés, bien coupés, bien cousus... C'est un plaisir qui demande du temps, souvent une heure ou deux pour faire le tour. Car dans une friperie, chaque morceau est unique. Il faut les regarder tous un par un, sélectionner vite des yeux et des mains, en oubliant les salis et vieilliss ; on cherche du peu porté... quelques morceaux seulement ressortent de cette longue sélection, mais ils en valent la peine. Même pour les souliers, on a déjà trouvé du tout cuir de chez Brown ou Aldo, quasiment neufs. D'ailleurs, ce sont les exclamations des copines qui nous font réaliser à quel point nous sommes parfois chanceuses. Et pourquoi ne pas organiser des soirées fringues chez soi, autour d'une tasse de thé et d'un gâteau matante, afin que chacune présente les meilleurs morceaux dont elle ne veut plus pour les échanger avec ceux d'une autre. C'est une façon intelligente de recycler notre linge... Plaisir et rires garantis, découvertes aussi, surtout si vos invitées ont du goût pour s'habiller !

Cela rejoint aussi le courant de la consommation responsable. Pas besoin de cellulaire ou d'auto neuve, pas nécessaire d'acquiescer ce dont on n'a pas besoin. Les règles d'une vie plus simple, écologique et moins coûteuse ? Acheter moins et mieux, de préférence des produits d'ici, si possible en version équitable, non suremballés ; donner, recycler, composter, faire réparer, utiliser moins d'énergie (dont l'essence), manger moins de viande, économiser l'eau et leurs bouteilles en plastique... entre autres actes de consommation responsable (suggestions vues dans *Le Bel Âge*, Maryse Guénette, septembre 2006). Sur www.ethiquette.ca, vous trouverez une liste d'entreprises qui offrent des produits respectueux de l'environnement.

VIES D'ANGES ET D'ARCHANGES

Durant la période des déménagements, nous partons à l'aventure des vidanges. À bord de Joséphine, notre vieille Volvo, nous nous promenons de rues en rues et nous arrêtons lorsque les poubelles ont l'air d'en valoir la



L'Oiseau Tonnerre
boutique Santé
Confort & Bien-être

depuis 1967



501 Duluth Est
(angle Berri)



Mont-Royal
ou Sherbrooke

Montréal

514-527-0881
(888-527-0881)

L'Élixir de vie – Guide complet d'urinothérapie, Coen Van der Kroon, Éditions Jouvence
The Water of Life, JW Armstrong

Amaroli, D^r Christian Tal Schaller, Éditions Vivez Soleil
www.yogaesoteric.net/content.aspx?item=2687&lang=FR
www.science-et-magie.com et www.ressourcesceptiques.free

chandelle. Il y en a plusieurs sortes... des grosses, des petites, des bien rangées, des puantes, celles de ceux qui partent, celles de ceux qui arrivent ou de ceux qui restent.

Par jeu, nous imaginons la vie de la personne qui a laissé tous ces biens, bien souvent confirmées par quelques lettres d'amour oubliées, des cassettes de naissance ou un album photo. Nous osons ouvrir un sac, puis une boîte, puis un autre sac. Les voisins nous regardent, incrédules, certains pantois, d'autres amusés, avec un petit air de reproche à peine dissimulé. Tant pis. Les mains gantées, nous fouillons discrètement, comme des souris, nous tâtons et nous piochons, au pif. C'est une merveilleuse aventure. Nous découvrons des trésors, de belles choses, des choses utiles... et de quoi faire une vente de garage, que viendront compléter nos propres « cossins » accumulés depuis des lunes. Il y a tellement de dimensions à cet audacieux voyage. Trouver des trucs incroyables, remplir l'auto, réintégrer, récupérer, se faire des ca-deaux... Découvrir des quartiers, parler avec les enfants qui jouent dans les rues, se faire aider par des passants, observer les familles qui chargent les camions de déménagement ou ceux qui, après la Saint-Jean, commémorent le Canada à la pizza et à la bière. Certains fêtent... et déménagent en même temps.

Pour une bonne pêche, durant la période faste, nous ciblons les quartiers défavorisés où les gens déménagent plus souvent, alors que dans les quartiers cossus, les poubelles sont maigres et propres le 1^{er} juillet devant les grosses maisons... Les riches restent, eux. C'est au hasard, tout au long de l'année, que le butin se déniche parmi les distingués déchets des quartiers chics, si tant est qu'un décret municipal n'interdise pas la fouille en ces endroits, auquel cas chaque contrevenant se voit lourdement verbalisé. En fait, dans beaucoup de villes, ramasser les poubelles demeure illégal, quoique toléré. Pourtant, comme le dit si bien un vieux spécialiste de la vidange vu sur TéléQuébec, « les objets crient au secours ! »

QUOI DE NEUF DANS LA POUBELLE ?

Nous avons trouvé une collection de verres en cristal, un service d'assiettes, une boîte d'ustensiles toute neuve, un sac vert rempli de linge *Le Château* taille 8 sentant bon le frais de la sècheuse, un set complet de faux ongles professionnel, des livres, un lecteur CD, une grande et magnifique lampe des années trente, une grille-pain double, un wok flambant neuf, un grand sapin de Noël avec ses guirlandes, une magnifique crèche avec ses santons, un chapeau melon, des stores, des bibelots. Notre meilleur coup : un mélangeur *Phillips@Seven*, vieux mixer absolument tout neuf qui fonctionne à merveille ! Nous avons laissé de beaux meubles, des téléviseurs, des écrans d'ordinateur, de la vaisselle, des casseroles, des paniers, des peluches, des pneus, des chaises de bébé, du linge, des literies, des déchets toxiques ou dangereux qui n'avaient rien à faire là... Au cours de ces trois jours de quête, le trésor a pris toute la place au sein de notre

salle à dîner. Vérification, nettoyage, préparation, tri entre ce qui repart et ce qui reste... beaucoup de bonheur, beaucoup d'heures, de fatigue, de grandes émotions, de petites satisfactions et le presque regret de ne pas être brocanteuses avec pignon sur rue. Soupir aussi qu'aucune âme autour de nous ne soit prête à emménager car nous avons trouvé largement de quoi décorer un nouvel appartement vide. Dernier soupir face à l'effort que cela représente : c'est une aventure exigeante que de faire les poubelles. Il faut être jeune ! Je n'ai plus vraiment l'âge... quoiqu'il n'y ait pas d'âge pour expérimenter !

Si la perspective de partir à la chasse aux trésors vous titille aussi, nous vous suggérons d'agir proprement, gants en mains. Tâter les sacs pour tenter d'en deviner leur contenu, ouvrir ceux qui semblent propres et intéressants, puis bien les refermer après avoir extirpé les beaux morceaux. Il est vraiment important d'œuvrer dans les règles de l'art et de laisser l'endroit aussi net sinon mieux. Question de respect. Les poubelles sont intéressantes toute l'année, bien que du 29 juin au 2 juillet, elles soient particulièrement plantureuses.

ABRACA...DÉBARRAS !

Deux semaines plus tard nous organisons la fameuse vente de garage, en famille. La plupart des objets ramassés se retrouvent sur les tables ou sur le gazon, complétés par nos vieilles choses ainsi qu'une corde à linge pour les cintres, pendue entre les deux érables. Do vend son ancestrale souffeuse ainsi que la tente à moustiques qu'on n'utilisait jamais et qui prenait une place folle. Les filles, la mort dans l'âme, vendent leurs dernières Barbies, (Ken, accessoires et vêtements inclus) pour quatre dollars. Elles se sont faites avoir, mais bon... Le vieux mixer, qui a été remplacé par le *Moulinex* que nous avons trouvé dans la rue, est parti pour 2 \$... et ainsi de suite, deux jours de plaisir fou, à regarder en même temps le mondial de foot France-Italie (le fameux match où Zidane fait une tête à un joueur). On a concocté de la limonade que Max a vendue pour 75 ¢ le verre, soit un chiffre d'affaires de 15 \$. On a rencontré des gens, on s'est amusés. Le linge est resté sur la corde, paraît que c'est ce qui part le moins bien. Sacs verts direction la paroisse. En fin de journée, nous avons disposé les objets restants sur le trottoir avec un panneau « SERVEZ-VOUS ! » en souriant à la pensée que ce que nous avions nous-même ramassé ferait peut-être le bonheur de quelqu'un d'autre... La prochaine fois, s'il y en a une, nous louerons une table dans un marché aux puces. Pour 40 \$, nous sommes assurés d'une certaine clientèle, parce que dans notre petit quartier, seulement une trentaine de personnes sont passées...

www.simplicitévolontaire.org Réseau québécois pour la simplicité volontaire
www.digicom.qc.ca La simplicité volontaire
www.trocetstrucs.org Troc-tes-trucs
www.ethiquette.ca pour acheter futé, écolo et pas cher
www.radins.com pour trouver de quoi sans acheter

Adresses gourmandes

À table, on aime se régaler et il est bon de connaître certaines adresses où l'on peut tout trouver ou presque. À ce titre, les épiceries fines et les boutiques ethniques regorgent de bonnes choses, aussi délicieuses les unes que les autres, même si elles sont parfois inusitées. Les libanais nous expliqueront comment apprêter les amourettes (testicules d'agneau), les chinois nous diront comment cuisiner les ergots de poulet, les hongrois nous prépareront leur choucroute et leurs saucisses, les coréens marineront pour nous choux et algues... surtout à Montréal, les quartiers doivent se visiter, leurs richesses s'étalant bien souvent au grand jour.

POUR LES FINES BOUCHES

La Maison du Rôti

1969-1975, avenue Mont-Royal Est, à Montréal
514 521-2448

Depuis des lustres nous fréquentons cette digne maison qui se consacre au « bien manger ». De la petite boucherie de quartier, elle est devenue une adresse dédiée à l'art culinaire où l'on trouve les meilleures productions pour le palais. Pourtant, la boutique a gardé son âme, même si il y a plus de choix, plus de comptoirs et plus de personnel, toujours plaisant. On s'y sent un peu comme dans un village où le monde sourit, se parle, magasine, le panier sous le bras. On y trouve des choses rares comme le gibier, des choses d'ici comme les fromages ou le canard, des choses d'ailleurs comme le café et les conserves fines, des choses qui réconfortent comme les petits plats du jour mitonnés, des choses qui font du bien comme les pâtisseries et autres sucreries de qualité. Un incontournable sur le Plateau, et en ville, c'est indéniable.

LES BONNES CHOSES DE LA VIE...

Charcuterie du Vieux Longueuil

193, rue Saint-Charles Ouest, à Longueuil
450 670-0643 www.cdvl.ca

Sur la Rive Sud, c'est là où nous faisons le plein de bons aliments. Il y a dix ans, c'était une boutique tout en longueur où l'on était serrés comme dans une boîte de sardines. Depuis qu'elle est déménagée dans un local beaucoup plus grand et aéré, aux belles couleurs bleutées dans un style champêtre, avec une grande terrasse pour déguster les spécialités concoctées en cuisine par les chefs, la maison a pris du poids, sans perdre un gramme de qualité. Les produits sont toujours aussi bien sélectionnés et les standards perdurent, comme les tourtières maison, le jambon à la mélasse, sans oublier les pâtisseries, les fromages raffinés, la boulange d'excellente facture, la poissonnerie avec une sélection des meilleurs morceaux, l'épicerie fine et importée, les plats préparés, les congelés (magnifiques sorbets)... talents qui s'étendent jusqu'au service traiteur.

EXOTIQUE ET QUÉBÉCOIS

Corneau Cantin

1170, blvd Lebourgneuf, Québec
418 780-9700 www.corneaucantin.com

Depuis bien longtemps, cette enseigne partage le meilleur de l'alimentation, d'ici et d'ailleurs, dont les bons produits québécois, tellement que le succès de la première à Jonquière a entraîné celui de la seconde à Chicoutimi et de la troisième, nouvellement ouverte à Sainte-Foy. Dans un environnement convivial, le personnel accompagne le client, les chefs donnent des conseils, la maison offre l'espresso ou la tisane. Des fruits et légumes, de la charcuterie, des viandes locales, de l'épicerie fine, des sels de toutes couleurs et de toutes provenances, des produits fins, ethniques, artisanaux, biologiques et équitables, québécois dans la mesure du possible. C'est la réussite parfaite en matière de service à la communauté, pour éduquer le palais et la conscience, de ce que l'on consomme quotidiennement.

AU GRAND AIR...

Mais ce que l'on préfère, c'est magasiner dans les marchés pour parler directement avec les producteurs locaux, pour trouver des produits frais et parfois biologiques, des comptoirs de charcuterie jusqu'aux magnifiques fruits et légumes en passant par le miel, le sirop d'érable, les confitures, les œufs, les fromages, le couscous, la boucherie, la boulangerie, les fleurs et les fines herbes... Formés à bien recevoir le client, les maraîchers et producteurs sont tout sourire, comme au bon vieux temps d'autrefois où l'on se parlait et l'on riait pendant la commande. Le plus gros marché en Amérique du Nord se trouve en plein cœur de la petite Italie, sur la rue Casgrain, le marché Jean-Talon, récemment rénové, magnifique, vivant, vibrant de tous ces gens qui passent et qui se croisent, dans une bonne humeur généralisée. On y trouve beaucoup d'épiceries italiennes (si !), mais aussi plein de commerces aux couleurs ethniques... de beaux voyages culinaires en perspective ! Au sud-ouest, on retrouve le tout aussi cosmopolite **marché Atwater**, bien rangé, avec des incontournables fidèles, clients

autant que marchands, ainsi que le tout récent **Marché de Lachine**... dynamique et coloré en été. On aime aussi le **marché Saint-Jacques de Monsieur Plouffe**, angle Amherst et Ontario, qui y vend son sirop d'érable et reste ouvert du matin jusque tard dans la soirée, toute l'année, contre vents et marées depuis un quart de siècle, marché aux fleurs juste à côté, l'été, ainsi que le marché Maisonneuve à l'est. On ne peut omettre le petit **marché Jean-Brillant**, station Côte-des-Neiges sur le Mont-Royal, qui fête ses 25 ans avec brio, ni le **marché Rosemont**, station Rosemont et son copain le marché Mont-Royal, station Mont-Royal, qui restent ouverts 24h/24 de mai à octobre. Hors de Montréal, on apprécie également le charmant marché de Saint-Jean sur Richelieu, celui de Saint-Hyacinthe.

Les gens de Québec ne sont pas en reste puisque, pour aller remplir leur petit ou gros

panier, ils ont le beau **Marché-du-Vieux-Port** de la basse ville, juxtaposant la gare, une merveille pour se plonger dans l'atmosphère typique à la vieille capitale et, aux alentours de la vieille capitale, le marché de Portneuf ainsi que l'autre marché public Jean-Talon à Charlesbourg chargé de fleurs et adjacent au marché aux puces sept jours sur sept de 9h à 21h. Pour les fruits et légumes à profusion, l'Île d'Orléans est incontournable. On y rencontre durant toute la saison des producteurs chevronnés de patates, fraises, pommes, framboises, mais aussi des artisans : boulangeries, chocolaterie, cidreries, érablières, fromagerie (production artisanale, accueil en costumes d'époque), poissonnerie (esturgeon, anguille, doré frais), produits du terroir, vignobles... il y a même un éco-jardin.

Une formidable occasion de prendre l'air, tout en profitant de l'agrotourisme !



www.marchespublics-mtl.com (Jean-Talon, Atwater, Maisonneuve et Lachine)

www.marchejeantal.com (à Charlesbourg)

www.upa.qc.ca (Union des producteurs agricoles)

www.iledorleans.com (tout sur l'Île d'Orléans)

www.equiterre.org (pour se procurer des paniers bio à longueur d'année)

Les apothicaires

LES PHARMACIES ZEN...

L'Oiseau Tonnerre

501, Duluth Est, à Montréal

514 527-0881 ou 1 888 527-0881

Voilà un drôle d'endroit, avec un drôle de nom (l'Oiseau-Tonnerre est une divinité puissante dans la mythologie indienne), que l'on aurait du mal à classer, parce qu'il ne ressemble à rien de ce qui existe en matière de commerce. Depuis plus de vingt ans, ayant repris l'affaire familiale au coin de Duluth et Berri, Roger s'évertue à chercher, et trouver, ce qu'il y a de meilleur pour le bien-être. Professeur de judo, mais aussi plongeur, il est intéressé à tout ce qui touche à l'eau, ayant notamment créé des cours de yoga aquatiques, exclusivité de la maison. Il défend les bains dérivatifs de Louis Kuhne et la théorie du singe aquatique, par ailleurs fort captivante. Dans sa boutique où le bois est omniprésent, il vend de l'eau distillée... ré-énergisée, en gros gallons de verre, du Nutribiotic EPP, des minéraux ionisés, de la spiruline, des kits de Do Hy pour les bains dérivatifs, des chaises ergonomiques, des chaussures Birkenstock pour le confort des pieds, très important à ses yeux. L'équipe porte les mêmes couleurs que la maison. Conviviale, décontractée, accueillante...une autre époque.

Carrefour Santé

767, rue Rachel Est, à Montréal

514 524-7222

Cette petite échoppe d'apothicaire, l'une des plus anciennes en ville, est devenue notre quartier général puisqu'en plus d'y trouver des plantes dans toutes leurs dimensions, on y reçoit de l'écoute et des conseils, qui correspondent bien souvent à une mini-consultation en santé naturelle. Richard, le grand boss, une véritable bible et une vraie batterie aussi, il court, il va, il vient. Philippe, l'elfe pointu avec sa barbichette qui concocte les sacs de poudre (qu'il a même en version noni ou kudzu)... de toutes les couleurs selon la terre ou le pays. Inclassable, tout comme les charmantes naturopathes et Dany, qui connaissent tous leur affaire. Pas d'aliments, juste des suppléments ou nutriments, quelques produits de beauté, des déodorants sans alun ou en pierre volcanique, des produits rares et de bons prix. Et, s'il vous manque de quoi pour souper, il y a Rachel Berry juste à côté.



traiteur corporatif et résidentiel
boucherie • charcuterie • poissonnerie
fromagerie • boulangerie • pâtisserie
plats cuisinés • épicerie fine

193 Saint-Charles Ouest
Vieux-Longueuil
450.670.0643

www.cdvl.ca

Aliments de Santé Laurier
Place Laurier, à Québec
418 651-3262 www.alimentssante.com

Le marché de la santé... s'il y en a une que nous devons mentionner à Québec, c'est bien cette enseigne-là. Cette grande surface de l'alimentation au naturel a été aménagée comme une petite place du marché. Des comptoirs de produits certes, mais aussi des îlots, des recoins, autant des bons suppléments que de la bonne bouffe, que l'on peut d'ailleurs déguster sur place, dans un espace joliment agencé. Le choix est immense, jusqu'aux cadeaux zen, aux produits de beauté, aux tisanes en vrac... le tout bien ordonné, propre, élégant, généreusement fourni. Questions naturopathie, les conseils sont avertis et les produits justement choisis, un peu chers, mais c'est comme ça dans la capitale.

Laissons tremper nos comprimés de suppléments dans le vinaigre de cidre non pasteurisé... si au bout de trente à quarante minutes ils sont toujours amalgamés, oublions les car, par le corps, jamais ne seront métabolisés.

www.passeportsante.net

Un site Internet sans pub, indépendant, dénué de conflits d'intérêt, objectif, québécois, riche et gratuit qui offre de l'information sur la santé au quotidien, c'est rare, d'autant plus que celui-ci réconcilie toutes les médecines. Création de Christian Lamontagne (également fondateur du Guide Ressource) sous le nom de Proteus, le réseau existe depuis une bonne dizaine d'années et a été racheté en 2001 par la Fondation Lucie et André Chagnon. Ainsi, pour chaque bobo sont rédigés la définition complète, l'historique, les remèdes allopathiques et phytothérapeutiques (approuvés ou non par la Commission Européenne), les contre-indications, les aliments recommandés ou à bannir... Indispensable et toujours en évolution, consulté par toute la francophonie, le site intègre un nombre incroyable de thèmes sur des milliers de pages, dont la nutrition qui prend de plus en plus de place, ce qui en fait LA référence incontournable et locale en matière de santé objective. Les informations sont vérifiées et validées, références citées à l'appui, supportées par de brillants intervenants, médecins, nutritionnistes, chercheurs, universitaires... Aussi un forum, bien qu'encore adolescent, des tests et des quiz, une rubrique qui recense les associations professionnelles et toutes les thérapies existantes, une grosse partie consacrée à la médecine chinoise (on adore), un herbier médicinal, une encyclopédie des aliments, l'excellent blog de Christian Lamontagne, des entrevues, des statistiques, la possibilité de recherche par mots clef dont l'orthographe est corrigée si besoin, les articles associés au terme recherché... Enfin des conférences organisées autour des tables des sympathiques restaurants végétariens *Commensal*, à Laval, Rosemère, Longueuil, Québec, Montréal, etc., qui sont également la propriété de la Fondation Chagnon. Ce site est un passeport universel pour la santé.

Herboristerie C. Charles
3154, rue Bouthillier, à Carignan
450 658-6636 ou 1 888 950-0601
www.lesproduitsmathias.com

C'est tout un bonhomme que cet herboriste passionné, tenant le flambeau d'une sagesse acquise et transmise depuis quatre générations. Après un parcours éclectique autour du monde, de la botanique à la chimie en passant par l'électromagnétisme, Pierre Noreau s'est posé enfin. Brillamment « coaché » par Francine, sa partenaire de longue date, ils ont créé un laboratoire adjacent au cabinet de consultations désormais situé à Candiac, où ils concoctent amoureusement tisanes et élixirs. En plus de ses connaissances en herboristerie, Pierre utilise l'antenne de Lecher durant ses visites, car il visite véritablement ses patientes et ses patients. Une petite tisane avec ça, recette de la maison, selon les vieilles traditions d'antan. Le sorcier suggère une meilleure qualité d'existence, tout en philosopant à l'occasion, bourré de vie, rieur, sympathique... Il nous sort de dessous les fagots des *Eaux Unic*, hypervibratoires, du sulfate de magnésium, du miel tonique ou du sirop de Jérusalem. Sur place, une belle gamme de produits maison rigoureusement sélectionnés pour leurs propriétés, tisanes, gélules, poudres, crèmes, oligo-éléments, savons, huiles, onguents... Des ateliers sont régulièrement donnés, ainsi que des cours, notamment pour apprendre à utiliser cette fameuse antenne de Lecher qui permettrait de relever les anomalies magnétiques du corps ou de tout autre objet, et surtout de les corriger.

Questions

Si nous avons besoin de produits naturels pour bien vivre, la planète aussi, et notre maison avec. Pour éviter la diffusion excessive de chlore et d'ammoniaque, il convient de se procurer une gamme de produits d'entretien exempts d'éléments chimiques. Bicarbonate de soude, vinaigre blanc, huiles essentielles, savon liquide de Marseille, extrait de pépins de pamplemousse peuvent nous aider à créer nous-mêmes nos recettes pour laver les planchers ou la salle de bain, avec efficacité et sans dommage. Autrement quelques entreprises au Québec s'assurent de distribuer des produits sains, y compris de bons vernis et peintures. On peut être en affaires sans pour autant nuire, n'est-ce pas ?

Coop la Maison verte
514 489-8000 www.cooplamaisonverte.com

Nettoyants Lemieux
(3 magasins à Montréal et Brossard)
514 528-9102 www.nettoyants-lemieux.com

Bio Vert à Laval
450 664-3889 www.biovert.org

Art au Quotidien
www.artauquotidien.com

d'entretien

Pour consommer de façon écolo et responsable, toutes sortes d'organismes viennent à notre rescousse, dont ceux-ci :

Recyc Québec
418 643-0394 www.recyc-quebec.gouv.qc.ca

La Teresto, l'Être Terre
Infos sur l'environnement en 6 langues (dont l'esperanto)
514 728-6082 www.lateresto.org

Réseau québécois des femmes en environnement
514-843-2015 www.rqfe.org
Formidable pour tout savoir sur les OGM et les femmes, la qualité de l'eau, les pesticides, l'éco-responsabilité et bien d'autres choses encore qui nous concernent au plus haut point.

Option consommateurs (anciennement ACEF-Centre) est une association sans but lucratif qui protège nos intérêts. Ils ont édité notamment une brochure « Les produits d'entretien chimiques ne sont pas sans taches ». Pour l'obtenir : 514 598-7288 ou 1 888 412-1313 ou sur leur site www.optionconsommateurs.org.

L'UROTHÉRAPIE (SUITE)

JE L'AI FAIT. Boire mon pipi n'aura pas été chose facile, mais je l'ai fait.

Je m'étais préparée quelques jours avant, en ne mangeant que des bonnes choses, en buvant de la bonne eau, en respirant l'air frais, exempt de fumées secondaires. Thé vert, fruits, légumes, saumon, pain d'épeautre au levain et trois carrés de chocolat noir. Chaque chose ingurgitée allait me revenir, alors autant bien choisir...

Le jour J, j'ai fait ma petite affaire dans un verre, j'ai goûté, puis, pas si pire, j'ai continué, avalant, sans trop m'attarder, un verre de mon élixir amaroli... et ainsi, chaque matin durant dix jours. Comme je mangeais bien, le goût n'était pas trop insolite. Tiède, un peu salée, un peu amère, un peu sucrée, claire parce que quand on boit beaucoup, l'urine est moins concentrée... En tout cas, ça a réglé ma constipation en deux temps trois mouvements, et jamais je ne me suis sentie autant en forme. Les incrédules diront peut-être, effet placebo. Moi je dis : c'est le pipi !

Le plus difficile finalement était de... bien viser. J'ai alors poursuivi avec plusieurs verres dans la journée... expérience plus intéressante encore dans mon labo intérieur. Là, une foule d'observations, de sensations, de bienfaits, ont commencé par monter. L'urine avait un goût différent le matin et le soir, après un grand verre d'eau qu'après un repas, et en buvant beaucoup, plus je la buvais plus elle me revenait, effet diurétique oblige... dommage que je n'ai nul besoin de maigrir. De lampées en dégustations, j'apprenais ce qui faisait mon intérieur, j'apprivoisais mes préjugés, pour écouter, et sentir par tous mes sens, indécente ; Je découvrais les bienfaits autres que physiques, à rentrer en contact avec moi, créer une intimité spéciale. Je me sentais en forme, calme, sereine. Lorsqu'elle était transparente ou presque, j'y décelais le goût d'une eau filtrée, pure... alors que j'avais bu de l'eau du robinet. J'y percevais le fruit du matin, le repas trop chargé en viande, la tomate, l'excès de café et surtout l'abus de sel. J'ai enfin compris l'importance de manger plus alcalin. J'ai décidé alors de compléter, suivant les conseils des anciens, en tamponnant une ouate de mon urine sur la peau de mon visage. Avec le régime santé que je suivais, elle n'avait quasiment pas d'odeur... je me passais la ouate humide sur la peau, tamponnant par petits coups. Il paraît qu'en quelques semaines, elle devient plus douce et plus jeune... Ce sont les avantages du métier : à 46 ans, pour simplement écrire un article, je suis devenue une urinophile avertie.

Loisirs

● Recettes-histoires de Tante Ô	159
● Soupes froides veloutées	160
● Menu é moussillant : tartare, huîtres et chocolat	161
● Restaurants	162
● Apportez-votre-vin	162
● Toujours ouverts	163
● Viva Italia !	164
● Vive la France !	164
● Bistros chics	165
● À la bonne franquette	166
● Les exotiques	166
● Chic & swell	167
● Beau, bon, pas cher	168
● Les restaurants asiatiques	171
● Les plus belles terrasses	174
● Soirées de filles	176
● Belle d'un soir	180
● Le corps en mouvement	182
● Magie blanche	186
● Un week-end à la campagne	188
● Une semaine en Martinique	188

Recettes-histoires de Tante Ô

*Pour beaucoup de Vénusiennes,
préparer de bons repas s'avère
un excellent divertissement,
en plus de libérer leurs neurones
parce qu'elles se concentrent
sur quelque chose d'utile, positif et créatif,
si tant est qu'elles ne cuisinent pas un Kraft Diner.
Nous en tous cas, on s'éclate en cuisine.
Voilà pour exemple deux recettes-histoire
dans lesquelles vous retrouverez des trucs,
mais aussi des passions exprimées
et beaucoup de sensations,
nous l'espérons.*

Soupes froides veloutées

Après l'orage, le soleil commence à scintiller dans l'arc-en-ciel naissant. Il me reste peu de temps pour préparer le souper. Trois avocats, du yogourt, une lime et un pamplemousse rose ; avec les herbes du jardin et un soupçon d'ail, c'est plus qu'il n'en faut pour concocter une soupe froide. J'oublie la grimace de mon ado à l'évocation du mot soupe (froide en plus !). Un coup d'œil sur l'horloge Big Ben : 19h10. Je syntonise 100,7... c'est l'heure du jazz, ça va me calmer. Chien et chats réclament leur pitance, mais ils attendront leur tour ! J'attrape le mélangeur, j'y dépose une tasse de yogourt nature, le jus de la moitié du pamplemousse et de la lime, un cuillère de tamari, une gousse d'ail, une petite échalote française, une grosse cuillère d'huile d'olive, un avocat mûr en gros cubes et... je cours au jardin.

Le silence remplace la clarinette ; façon de parler. Les oiseaux clament à cette heure tendre de la soirée. Je m'approche du basilic, le salue, le sens et m'apprête à l'ététer, délicatement. Puis je coupe les tiges les plus âgées du persil italien, quelques brindilles de ciboulette-ail et une branche de thym fleuri, toujours selon le même rituel. Je respire, je brasse un peu la terre, enlève quelques mauvaises herbes, et m'en retourne « repue », à mes fourneaux. Je rince à l'eau ma petite poignée de verdure, même si elle est bio et lavée par les pluies (... acides). J'ajoute les fines herbes au mélangeur. Durant l'opération, je pense à la magnificence de l'univers et je remercie la vie. Je presse le bouton, alternant trois temps en deux vitesses et voyant la fusion s'incorporer dans les jolis tons de verts. Le désordre mène indubitablement à l'ordre, me dis-je. Le potage ainsi fait va directement au frigo et je réitérer illico le même manège : on est quatre à table. Décoré d'une petite feuille de basilic sur une cuillère de yogourt salé en son milieu, ce joli plat accompagne à merveille une tourte de millet du Commensal... formule végétal oui ! que toutefois mes coquines de filles nord-américanisées n'hésitent pas à dénaturer avec leur ketchup. Le souper se termine par un éclat de rire. Bien plus tard, dans le silence de la nuit, je me couche heureuse ! J'aime tellement improviser ainsi, déclinaison sur les légumes, variation sur un même thème. Les possibilités sont infinies et le résultat fait souvent parler.

Technicités

Le yogourt à 2 ou 3,5 % reste un excellent liant protéinique, mais je préfère la formule grecque, disponible au poids dans les magasins méditerranéens (les anti-lait utiliseront le tofu soyeux, sans OMG si indiqué). J'aurais pu remplacer les avocats par des betteraves (cuites ou crues), des carottes, du panais et même du chou-fleur vapeur... ma spécialité préférée demeure toutefois la soupe de concombre (épluché, épépiné et dégorgé), avec de la menthe fraîche si possible, ou de la ciboulette et, bien sûr de l'ail ! Aussi, le goût d'une soupe froide sera toujours agréablement relevé par 50 à 100 g de fromage doux. L'huile d'olive vierge première pression et le jus de pamplemousse apportent une lipidique et douce acidité. Traditionnellement, on peut utiliser une tasse de fond de poulet ou de veau, comme dans la réputée vichyssoise aux poireaux. Le citron, quant à lui optionnel, sert essentiellement à éviter le noircissement de l'avocat tout en rafraîchissant les mets.

Quant aux versions fruitées, elles sont illimitées, avec ou sans yogourt. J'aime mixer melon et ananas, voire y ajouter du basilic et/ou du thym pour un résultat très surprenant... et fort agréable en entrée (avec du sirop d'érable ou du miel, on passe carrément à la soupe dessert). Outre la rapidité avec laquelle se préparent ces potages froids (j'ajoute des glaçons au mélangeur si je manque de temps), ils présentent l'avantage de pouvoir intégrer de beaux végétaux à nos menus. Excellents en accompagnement d'une omelette aux champignons sauvages ou d'une galette de sarrasin œufs et fromage.

Recette décongelée aux groupes O, B et AB dont l'organisme est réfractaire à l'avocat (et au yogourt pour le O).

Pour savourer une soupe froide, je leur suggère par exemple de choisir la betterave et le tofu soyeux.

Prix pour ce plat : environ 5 \$

Temps de préparation : 15 min. Pas de cuisson.

Menu émoustillant : tartare, huîtres et chocolat

Vingt-deux ans de vie commune ! Que mon martien de mari le veuille ou non, nous allons fêter ça. Les filles sont chez leur copine jusqu'à demain... deux aubaines que je décide d'immortaliser par un souper coquin servi dans une ambiance des mille et une nuits. Do rentre à 17 h, il est 9 h... j'ai largement le temps. Sur Internet, je furete en quête de quelques aliments aphrodisiaques... je tombe sur la mandragore, grosse racine aux multiples vertus légendairement fortifiée par du sperme de pendu... aussi sur l'orchidée dont la forme et l'origine du nom évoquent les testicules.... Aussi sur la cantharide, mais il faudrait un nombre astronomique de ce vert coléoptère appelé *spanish fly* pour en faire des brochettes. Heureusement, Google m'amène d'autres pistes : artichauts, sauce Tabasco, cacao, gingembre, asperges, céleri, roquette, fenouil, cannelle, truffes, vanille, curcuma, foie, moutarde et hétérosides sulfurés... De toute façon, si l'éclairage tamisé, les parfums sensuels et les mets raffinés titillent les neurones, je sens que l'érotisme naît surtout du cerveau, notre principale zone érogène.

Nous sommes en octobre, voilà qui est parfait pour les huîtres *honey moon*. Avec leur étrange appareil d'oursin, d'œufs de caille et de poisson, ces délicieux mollusques feront honneur à mon tartare de saumon et à la fondue au chocolat, servie au salon. Je démarre Joséphine (ma Volvo) et me rends au marché Jean-Talon. Je vais chez Shamrock pour l'oursin, le saumon et les œufs de caille, chez Louis pour les fruits, le concombre et l'avocat, chez Première Moisson pour le pain au levain et à la SAQ pour le mousseux... je prendrai un Crémant de Bourgogne, ma région natale, aussi bon et bien moins cher que le champagne. Un bagel-espresso tranquillement dégustés à la brûlerie, et me voilà repartie dans ma banlieue. Merci Joséphine. Hors trafic, tu ne fais pas tes dix-neuf ans.

De retour au sein de ma cuisine ouverte, je m'occupe du tartare, au son de Sade. Sa voix mélodieuse m'emporte dans mes souvenirs d'amour... nous copulions sur ce disque alors, il y a presque un quart de siècle. Tandis qu'un frisson me traverse, je coupe au couteau 400 g de saumon sauvage (rare mais j'en ai trouvé pas cher), puis l'avocat et les concombres, en petits cubes inégaux. J'ajoute, pilés, une gousse d'ail dégermée et un peu de gingembre, ainsi qu'une tige de persil sectionnée ; j'arrose du jus d'un citron, d'huile d'olive, d'un peu de Tabasco, et je mets au frais. Il est 16h30. J'assemble les ingrédients au creux des douze huîtres, plus difficiles à ouvrir que la bouteille de Crémant. Je lave raisins et cerises et je prépare le bain-marie pour le chocolat. J'allume un feu dans le foyer, je trie quelques CD langoureux, je dresse la table et les chandelles. Ouf ! Je vais me changer. Journée agitée, j'ai les sens tout émoustillés : guêpière, jupe fendue et bas nylon... De toute façon il va m'enlever chaque morceau un par un. Et savez-vous comment nous dégusterons le dessert ? Sans accessoires... à même la peau. Automne Saint-Valentin... on remet ça l'hiver prochain, mon amour !

Technicités

Il est possible de parfumer le tartare d'une larme de pastis, tendance provençale. L'avocat apporte un liant à l'ensemble, mais on peut se contenter du concombre, préalablement dégorgé au sel. Pour la fondue, peu importe le chocolat, pourvu qu'il soit noir. Chauffer doucement au bain-marie... nul besoin d'ajouter crème ou liant, le chocolat au naturel se lèche parfaitement. Quant aux huîtres *honey moon*, il s'agit d'une recette inédite rapportée de Californie par mon amie Francesca Grimaldi, fervente amatrice de plaisirs... On détache, au couteau, le pied de l'huître très creuse, et on ajoute un jaune d'œuf de caille, une ou deux couleurs d'œufs de poisson (le masago orange utilisé pour certains sushi reste mon préféré bien qu'artificiellement coloré, pas cher et congelé), de la chair d'oursin (optionnelle)

et un soupçon de sauce Shoyu (soya japonais). Spécial ! Érection mutuelle assurée !

Les huîtres sont carrément interdites aux groupes A, B et AB... mais ce soir, ils s'en contrefichent, ce n'est pas tous les jours la Saint-Valentin ! Le saumon est bon pour tout le monde (les groupes O oublieront l'avocat dans le tartare).

Quand au chocolat, il ne comporte aucune restriction, en plus d'être un formidable anti-dépresseur et un outil de plaisir digne des plus grands raffinements.

Prix pour ce repas : environ 80 \$ avec le Crémant

Temps de préparation sans cuisson : 40 min.
(chocolat au bain-marie : 15 min.)

Restaurants

Se régaler au Québec demeure un véritable plaisir autant qu'une perpétuelle découverte. Surtout à Montréal pour les assiettes exotiques, mais aussi à Québec et en régions, de la meilleure poutine au plus raffiné des foies gras poêlés, les chefs s'éclatent derrière leurs fourneaux. La gastronomie dans toutes ses dimensions est bien vivante, certains restaurateurs se caressant le bedon de contentement, malgré quelques fluctuations qui parfois les font pester. S'il revient plus cher de souper que de dîner (formidable occasion de luncher chez les riches), le total de l'addition reste bien raisonnable face à d'autres villes comme Paris ou New York... alors que ce sont souvent de grands chefs qui œuvrent dans leur cuisine.

On est quand même assez loin de l'expérience un peu folle des deux restaurants tenus par des aveugles, *Dans le noir?* à Zurich et plus récemment à Paris où l'on passe la soirée, assez chère payée, à déguster un repas commun, sans lumières, guidées par des non voyants... *Dans le noir?*, 51, rue Quincampoix, Paris, 3311 1 42 77 98 04. Ou encore comme le restaurant institut *Bleu*, situé au 45, bis de l'avenue Foch, accueillant les coquettes qui veulent se sustenter tout en se faisant belles 3311 1 53 81 85 53.

Nous avons essentiellement concentré notre sélection de restaurants sur l'Île de Montréal, et un peu en extérieur, en espérant satisfaire les épicuriennes de la métropole autant que celles qui passent par la grande ville et qui ont envie de se gâter le palais. Pour la région de Québec, aussi riches en bonnes tables même si on y trouve moins d'éthnies, il faudra peut-être attendre le Monde Vénus 2. Qui sait ?

APPORTEZ-VOTRE-VIN

Au sein de notre belle province perdue une tradition typiquement québécoise dans la restauration, qui permet de se sustenter sans trop bourse déliée pour le bon vin avec la possibilité pour les convives de boire leurs propres bouteilles au restaurant, de la SAQ ou en importation privée. C'est bien, d'autant qu'il est désormais prouvé qu'une consommation régulière et modérée de bon pinard apporte des bienfaits multiples à la santé... Au départ, il y a vingt ou trente ans, seuls les grecs et les vietnamiens avaient l'audace d'assurer une salle à manger avec un permis si particulier. D'année en année, quelques chefs aventuriers ont décidé de se consacrer passionnément à leur art culinaire tout en laissant au client la liberté de commercer le bon vin qui accompagnerait leurs agapes. Bravo ! Parce qu'aujourd'hui, un peu partout dans la province, il est possible de se régaler auprès de formidables tables sans caveau. À Montréal, le quartier reste bien délimité, essentiellement basé sur le Plateau, tout autour de la rue Duluth, du Village Gai jusqu'à Gifford, de Parc jusqu'à Iberville... sans oublier les bonnes maisons éparpillées à Westmount, Saint-Patrick ou Ahunistic. D'ailleurs, à Montréal la mode est aux *Apportez votre vin* branchés de la famille de *l'Entrepôt*, les *Infidèles* sur la rue Rachel ou à *L'os* le dernier né sur le boulevard Saint-Laurent, qui fait jaser. À Québec, les *Apportez votre vin* sont rares et un peu dispersés, surtout réservés aux aventuriers helléniques et asiatiques, alors qu'étrangement, en régions, fleurissent ou se maintiennent depuis des années de prestigieuses tables comme le *Bocage* ou chez *Noeser*.

UN COIN DE PARADIS

Idéalement, il est suggéré de décanter les très bons vins en carafe, chez soi, puis de les remettre en bouteille juste avant de se rendre au restaurant. Ginette Noeser d'ailleurs nous confie que de plus en plus de clients arrivent avec de très bonnes bouteilles... le spectre du *Cavallero* d'épicerie s'éteint tranquillement au profit d'une dégustation vigneronne sensiblement et solidement partagée par les gourmets. Les mets concoctés par Denis Noeser, grand chef cuisinier alsacien de souche qui a notamment commencé sa carrière au *Saint-Amable* de Montréal, et sa fille Émilie n'en sont que meilleurs. Des thèmes culinaires sont régulièrement à l'affiche, prévenues que nous sommes par courriel, avec un site Internet particulièrement vivant et coloré. Le menu est inspirant, très tendance pourtant bien assis sur les traditions, faits gastronomiques de cinq à huit services où le consommé et le granité ont toujours leur place, comme au bon vieux temps. Le brunch du dimanche demeure de tous temps une invitation à la gourmandise. Pendant ce temps, Anne et Ginette veillent au grain dans la grande salle aux allures champêtres. Le balcon sur la rue est adorable et encore plus splendide, le jardin-terrasse exotique tandis que, juste en haut, loge le plus petit hôtel du Québec, dans les mêmes couleurs de chaleur et d'excellence (le bain tourbillon est capotant).

Du jeudi au dimanche, **Chez Noeser**
236, rue Champlain, à Saint-Jean sur Richelieu
450 346-0811 www.noeser.com

PAIX ET BONNE VOLONTÉ

Connu de tous les épicuriens sous le nom de Mousse, Mustapha Rougalbi gère le succès de sa maison avec une régularité et un professionnalisme rares, utilisant des

légumes inusités pour accompagner ses abats de haute qualité, autant que les plats mitonnés façon grand-mère, dans un savant mélange de traditionalisme et d'innovation. Une cuisine intuitive, précise, audacieuse, de l'entrée jusqu'aux desserts dans lesquels Mousse, maître pâtissier, excelle. Solidement campée au cœur du coin Duluth et Saint-Hubert, sa petite salle à manger justifie la réservation qu'effectuent tous les habitués, et les autres, avant de s'attabler. Depuis quelques temps une nouvelle pièce à ouvert son plancher au premier étage, pour les groupes, capacité de 30 à 40 convives. Puriste et militant pour le bien vivre, Mousse fut l'un des premiers à avoir instauré son restaurant totalement non-fumeur, bien avant la loi 112. C'est que la fumée secondaire va très mal avec les plats raffinés du chef qui s'éclate en cuisine depuis des lustres. De bonne heure et de bonne humeur, on peut y aller les yeux fermés... attention à la marche tout de même.

La Colombe, 554, rue Duluth Est, à Montréal
514 849-8844 (Mousse préfère concentrer son énergie en cuisine plutôt que dans un site Internet.)

DE L'AUDACE EN CUISINE

Christophe Geffrey a changé son fusil d'épaule, entendez par là qu'il détient désormais un restaurant sans alcool. Tant mieux ! C'est le seul établissement digne de cette catégorie dans le quartier. S'il a su s'adapter au fil des ans et des déménagements, le chef a développé son talent qui, en plus de faire jaser, remplit régulièrement son resto sur deux étages. Son menu foie gras (68 \$) remporte la palme (5 services de ce précieux abat dont la surprenante crème brûlée caramélisée sucre et sel), entre autres tables d'hôte, de 34 à 42 \$ le soir : soupe de poissons élaborée ou mousse de foies blonds et canneberges, sole de Douvres meunière, canard rôti ou terre et mer veau-gambas, dessert et café inclus. Empruntant facilement les produits du terroir, les herbes et les épices, voilà une cuisine du marché belle et parfumée, présentée par une brigade énergique, aussi dynamique que la sonore clientèle. Coude à coude assuré.

Christophe, 1187, avenue Van Horne, à Montréal
514 270-0850

UN SECRET BIEN GARDÉ

Dans la catégorie *Apportez votre vin*, celui-ci fait bonne figure depuis bien longtemps. Martin Adam est un passionné qui innove dans sa cuisine ouverte tout en respectant les standards qui ont fait la réputation de la maison, à savoir l'entrée de raclette et les patates râpées grillées, un vrai délice. Autrement, le chef fait son marché et choisit les meilleurs produits, du gibier en passant par les poissons rares et les fruits exotiques. Il mitonne tout ça à la vue de tous, sans aucune pudeur, avec une équipe dynamique qui tourbillonne autour de lui. L'ambiance est bon enfant, le décor champêtre, rassurant, et la petite terrasse en été, toute habillée de verdure, permet de respirer l'air (frais) du Plateau. Le personnel est fidèle et le rapport qualité prix bien apprécié par les temps qui courent. Nul n'est besoin de fréquenter les restos à la mode pour prendre son pied à table, avec une bonne bouteille en plus.

La Raclette, 1059, rue Gifford, à Montréal 514 524-8118

Bead Emporium

perles de tous
les coins du Monde
cours-ateliers

**368 Victoria
Westmount**
514-486-6425

créez vos propres
bijoux et accessoires

lun-ven 10h-18h, jeudi 10h-19h
samedi 10h-17h

BEADING BIRTHDAY PARTIES

TOUJOURS OUVERTS

BIGARRÉ ET GÉNÉREUX

Dépendamment des serveurs(SES), l'accueil passe du sourire à la moue... la jeunesse l'emportant côté bonne humeur. J'y passe régulièrement faire le plein nocturne de protéines et café chaud... pour tâter le poulx des moins de 25 ans avant trois heures. Soupe maison, huit choix de poutines (l'une des meilleures patates en ville), burgers bien dodus et desserts pur Québec dégoulinants de sucre. Le déjeuner reste un ravissement, formule tout inclus vraiment pas chère. Blues, hard rock ou reggae, bière *Sleeman* ou *Belle Gueule* (pas de vin), thés très variés, journal *La Presse*, tables joliment peintes. Mignon, branché, et coloré... terrasse arrière peu fréquentée.

La banquise, 994, rue Rachel Est, à Montréal
514 525-2415

DE LA GAÏÉTÉ POUR TOUT LE MONDE

Ici le poumon de tout le complexe *Bourbon*, véritable institution dans le Village. Restaurants, discothèque, hôtel, terrasses changeantes et rutilantes... tout comme ce cosmopolite dîner où l'on peut choisir notamment parmi un nombre époustouflant de club-sandwiches, accompagnés d'une frite fraîche et croustillante. Déjeuners, soupe du jour, salade de chou, pudding chômeur... Chrome, néons, coke et juke-box... le contenant est clinquant, le contenu bigarré, clientèle parfois haute en couleurs.

Club sandwich, 1570, rue Sainte-Catherine Est, à Montréal, 514 521-1419

ŒUFS BACON EN TOUT TEMPS

Reconnaissable par le drapeau arc-en-ciel qui attire le regard de la rue Sainte-Catherine, le *Resto du Village* perdure discrètement. Pour un petit déjeuner riche en cholestérol et protéines, nous vous suggérons l'œufs-bacon-pâtates-creton. Pour un plantureux repas à la québécoise, ce sera le rôti de porc ou le pâté chinois. La cuisine est maison, pas chère, on apporte son vin et Interac, le décor est simplement agréable et la clientèle sympa comme tout.

Resto du Village, 1310, rue Wolfe, à Montréal
514 524-5404

VIVA ITALIA !

VITE FAIT PRESTO

Dans les pas chers, le *Café Presto* vient indubitablement en première position à Montréal où l'on retrouve, en plus du sourire méditerranéen, une odeur d'ail et une ambiance « bonne franquette • pas cher • ici on travaille et on s'amuse • si t'es pas content vas-t-en ! ». Imaginez : 3,95 \$ en tout temps, entrée, plat et dessert inclus, sans compter l'amabilité bien italienne, en plein centre ville, c'est une aubaine.

Café Presto, 1244, rue Stanley, à Montréal
514 879-5877

POMODORE E PASTA

Les serveurs sont de plus en plus jeunes et de moins en moins italiens mais le chef est toujours à ses fourneaux, derrière la porte surmontée d'un fer à cheval. D'accord, les tables sont collées-collées et on ne sert toujours pas de soupe. Mais les taxes sont incluses (excellent rapport qualité-prix) et les assiettes sont généreuses. On a le choix : trente plats de pâtes, dont les meilleurs spaghetti à l'ail en ville (c'est simple mais faut le faire) et trente et une garnitures de *pizza* à la croûte mince et croustillante. De plus, ici, contrairement aux « grandes tables », on nous laisse l'huile épiciée et le parmesan fraîchement râpé sur la table. On se sert à volonté. Le tiramisù maison est une douceur qui respecte ses origines. Incontournable depuis un demi-siècle, le vrai bon espresso.

Pizzeria Napoletana, 189, rue Dante, à Montréal
514 276-8226 / 514 495-0079 www.napoletana.com

BONNE HUMEUR ET QUALITÉ-PRIX

Voici l'un des meilleurs rapports qualité-prix en ville, pour qui aime l'ambiance d'une agréable trattoria urbaine, conviviale et sans façon... tenu par la dynamique et serviable équipe de Sylvain Loisel, généreux patron. C'est vrai, le court menu reste immuable, enlevant toute hésitation aux nombreux habitués. On se régale des copieuses soupes maison délicieusement originales ainsi que des pâtes fraîches produites sur place, toujours *al dente* ; copieux ingrédients qui transforment les demi portions en plat principal. Même réussite du côté des pizzas cuites dans le four à bois central... on préfère les versions plates aux calzone fermées, parfois un tantinet trop riches. Seuls quelques desserts ne viennent pas d'ici... on aime

le gâteau au fromage. Terrasse adorable où l'on peut même payer avec Interac... sans fil.

Cucina dell'arte, 5134, boulevard Saint-Laurent, à Montréal, 514 495-1131

SUR LA RIVE-SUD

Je l'avais déjà testé il y a une dizaine d'années, avec grand bonheur, sans connaître le propriétaire italien toutefois, que j'ai rencontré récemment... Un véritable passionné, érudit autant qu'épicurien, qui mitonne ses sauces dans sa petite cuisine brillamment assistée de sa fille Laura. Les soupes, salades et antipasti qu'ils préparent ouvrent l'appétit devant un bon choix de pâtes, de fruits de mer ou de veau à l'italienne. Les saveurs embaument l'atmosphère, l'éclairage tamisé se prêtant bien à une douce dégustation. La salle est intime, romantique, et le service effectué à l'ancienne, la main dans le dos, avec tout le respect dû au client. L'addition reste raisonnable vu que tout est frais, tout est bon. Au bord de la 116, un p'tit coin d'Italie.

Dan Vito, 154, boulevard Laurier, à Belœil
450 464-5166

VIVE LA FRANCE !

DESTINATION PROVENCE

Dès qu'on franchit la porte, les parfums d'ail et d'e lavande nous assaillent gentiment les narines. Michèle, la dynamique propriétaire sait ce qu'elle veut et elle le fait bien. Ses chaises ne dérougissent pas à l'heure du midi, avec une table d'hôte aux tarifs du centre ville mais si généreusement comblée. Les rillettes de jambon de Bayonne sont à se rouler par terre. La soupe de poissons et sa rouille, une réunion de parfums. Si vous voulez les recettes en outre, il y a toujours moyen de négocier avec Michèle qui a toujours le sourire aux lèvres et le mot pour nous faire sourire, nous mettre en appétit, nous donner le goût des bonnes choses. Cette femme chef déterminée est une adepte de retraçabilité et de produits locaux, le plus naturels possibles, avec un goût prononcé pour les herbes parfumées et les légumes, comme le veut la tendance. Elle fait ses propres confitures et la plupart des aliments qui sont en cuisine. Chaque année, Michèle et son équipe fêtent... la sainte Barbe avant Noël où l'on sème des graines de lentilles avec une célébration des santons de Provence (chacun peut peindre les personnages en plâtre au cour de joyeux et originaux ateliers). La boutique gourmande adjacente est toute aussi riche.

La Petite Terrasse de Provence

1215, rue Mansfield, à Montréal, 514 395-0207

UN LIEU SÛR EN PLEIN CENTRE VILLE

Claude est un restaurateur né. En plus d'être prof à l'ITHQ, il a su développer son chic bistro pour en faire aujourd'hui une référence incontournable dans le monde mystérieux de la restauration montréalaise, naviguant de

l'un à l'autre avec une fausse désinvolture et un sens de la communication particulièrement développé. Respecté dans le métier, il entraîne notamment de jeunes étalons dans des compétitions mondiales, d'un pays à l'autre. Avec Danièle et son staff, ils reçoivent les fins gourmets, pressés le midi, comme les gastronomes qui rattrapent le temps perdu au souper. On y déguste de la blanquette de veau hors pair, du steak-frites-salade épatant, de la mousse au chocolat ou de la tarte aux poires, le tout « fait maison » il va sans dire. On est à l'ouest, c'est du beau monde qui va là, de concert avec le décor, noble, cossu, confortable qui entoure parfaitement le contenu de l'assiette. La terrasse en été est très appréciée des connaisseuses qui aiment y flâner en toute impunité, beau temps, mauvais temps.

Restaurant Julien, 1191, rue Union, à Montréal
514 871-1581 www.restaurantjulien.com

HALTE CHAMPÊTRE

Ils ont longtemps roulé leur bosse sur la Rive Sud de Montréal jusqu'à déménager dans un endroit charmant au bord du Richelieu. La terrasse arrière remporte la palme avec une vue imprenable sur la vallée. En cuisine, Philippe veille au grain, préparant les abats comme un virtuose, choisissant ses mets au gré des saisons et des vieux classiques demandés par une foule d'habitues qui fréquentent la maison depuis des lustres. Copieuses, variées, les assiettes débordent de fraîcheur et, quand vient le temps du dessert, les gourmands ne sont pas en reste. Avec un petit expresso, savourant le plaisir du bien vivre, l'instant s'arrête. Josée, la blonde du chef, s'occupe de la salle avec prestance et bonne humeur, rendant l'endroit fort convivial. Autant pour les gens d'affaires que pour les romantiques pratiquant l'école buissonnière, voilà une excellente halte gastronomique !

Le Jozéphil, 969, rue Richelieu, à Belœil
450 446-9751 www.jozephil.com

BISTROS CHICS

LE PLUS SYMPA

Le *Conti* demeure l'un de nos favoris, et nous ne sommes pas les seuls à le penser puisqu'on y croise régulièrement les mêmes têtes... en plus d'y savourer de bons petits plats *tendance*. La salade de foies de volaille, la soupe de poissons (et vraie rouille selon Laurent), les pâtes carbonara avec leur jaune d'œuf en coquille, le poulet au gingembre, le tartare, les frites et les desserts sont des valeurs sûres, agrémentées chaque semaine de créations inusitées. Quant aux vins, on est à la bonne place. Également propriétaires d'un vignoble français, Alain et Laurent utilisent leur expérience de fins œnologues pour offrir de bons crus, distinctifs et pas trop chers facturés (ne pas hésiter à sortir de la carte). Le bar est agréable, d'autant plus que les serveuses sont aussi dévouées que charmantes. Bistro particulièrement bruyant lorsque bondé... c'est-à-dire souvent.

Le Continental, 4169, rue Saint-Denis, à Montréal
514 845-6842 www.lecontinental.ca

TOUT PRÈS DE TÉLÉ-QUÉBEC

Le changement de propriétaire n'a en rien altéré la qualité de cette table qui garde depuis des années une réputation à toute épreuve. Assises au bar (faute de mieux), nous nous réchauffons d'un très crémeux potage de carottes-gingembre et d'une salade de confit de canard. Suivent des ravioli aux champignons, sauce au bleu et pancetta ainsi qu'une belle assiette de gigot d'agneau (quatre tranches), rosé et arrosé de jus de cuisson, patates douces sautées et brocolis. La coutellerie est superbe, dont un immense couteau pour la viande. Mieux vaut garder une petite place pour le dessert, que ce soit la crème brûlée, le tiramisù ou le gâteau au chocolat, tous maison. En plus de bons crus, la carte des vins offre deux rouges, deux blancs, déclinés au verre, au quart, au demi ou au litre. Bon rapport qualité-prix,

450-465-0669

Bistro
des bières belges

Spécialités
moules et frites

2088 Montcalm
Saint-Hubert

RESTAURANTS

ambiance chic mais pas guindée, jolie clarté... on a diné tout près de Louise Portal et son angélique sourire.

L'Entre-Miche, 2275, rue Sainte-Catherine Est, à Montréal, 514 521-0036 www.parreiratraiteur.com

LA RIVE SUD AU SOLEIL

L'Incrédule a résisté au temps, au feu... et même au triste départ du propriétaire Denis qui nous a quitté brutalement. Il nous a pourtant laissé une solide équipe pour prendre la relève, autant au service qu'à la cuisine, où qualité rime avec régularité. On y a goûté un foie gras poêlé aux pommes vertes absolument exquis (14 \$... une aubaine), un confit de poulet surprenant sur mesclun légèrement vinaigré (version Montignac), un tartare de saumon fraîchement préparé et toujours, les profiteroles vanille-chocolat, véritables pousse-au-crime. L'éclairage est délicat et le décor, champêtre et bourgeois, tout à fait ravissant, autant sur les deux terrasses que dans la nouvelle salle de l'étage aménagée en authentique bibliothèque. Prix en rapport avec les bonnes tables de la rue Saint-Charles.

L'Incrédule, 288, rue Saint-Charles Ouest, à Longueuil, 450 674-0946

DES 5 À 7 ANIMÉS

Également propriétaires du bistro *Magia* et du bar *Havana* juste en face, Francis et Chantal veillent toujours sur leurs deux restos avec dynamisme. Le décor est vraiment chouette, grandes salles et bar harmonisés pour une ambiance resto ou lounge, DJ les jeudis soirs. L'ambiance est souvent à la fête, la jeunesse rive sudoise se retrouvant ici en toute convivialité. La carte oscille entre le hamburger de luxe, les entrées exotiques, le filet mignon, la soupe du jour, les desserts cochons. La présentation est raffinée et les produits bien choisis, petits plats du trois millénaire audacieusement préparés. Bon choix de vins, dont un sympathique *Pétales de Rose* provençal (5,75 \$ le verre). Une adresse au bon rapport qualité prix, branchée sur la vie trépidante d'aujourd'hui.

La Station, 356, rue Saint-Charles Ouest, à Longueuil, 450 928-7131

À LA BONNE FRANQUETTE

BONNE BOUFFE ET MOUSSE

Dans la catégorie audace, j'ai nommé le *Fourquet Fourchette*. L'expérience a commencé à Chambly, il y a quelques lustres, sous l'égide de Richard Rassi et François Pellerin, respectivement homme d'affaires et chef émérite. Adjacente aux locaux de *Unibroue*, la salle à manger accueillait les passants pour leur offrir la dive cuisine de François, presque exclusivement concoctée à partir des bières de la brasserie copine. Le succès fut tel que voilà qu'une deuxième adresse à ouvert en 2005, juste en-dessous du Palais des Congrès, dans un quartier tout neuf en pleine expansion. La carte est sensiblement la même et l'atmosphère aussi, bien qu'un peu plus urbaine. Le décor rappelle les temps anciens, alors que la gastronomie, à base de produits du terroir, se teinte d'histoire,

de légendes et de bière, à la façon amérindienne. Le concept demeure fort populaire auprès des jeunes comme des plus anciens. D'ailleurs, la clientèle est éclectique dans la grande salle boisée, de l'homme d'affaires pressé à l'étudiant sur le pouce en passant par les groupes de filles qui viennent se remplir la panse, envahies de bonne humeur. En tous cas, il y a de la place en masse pour déguster les bières et la cuisine de *Neuve France*, à Montréal (jeudi 5 à 7 endiablés) autant qu'à Chambly (soirées thématiques et trébouadours vendredi et samedi).

Fourquet Fourchette, 265, rue Saint-Antoine Ouest, à Montréal, 514 789-6370

**et 1887, avenue Bourgogne, à Chambly
450 447-6370 ou 1 888 447-6370
www.fourquet-fourchette.com**

COMME EN BELGIQUE

Il n'est pas rare que nous fassions halte au delà du pont pour partager entre consœurs une bonne chaudière, parfois comme dans la chanson « des moules, des frites... » En plus des salades, quiches ou saucisses, quelques spécialités belges comme les endives au gratin, la choucroute en accompagnement ou les gaufres en dessert... le tout brillamment honorée par une carte de bières presque aussi longue que le Rhin. L'atmosphère est à la bonne humeur, le service souriant aidant, bien que parfois ralenti par l'affluence. Chaleureusement parée de bois, la maison accueille, sur deux niveaux et en terrasse couverte, les affairistes locaux, les intellectuels de gauche, les rêveurs invétérés (le patron en est), les bandes d'amis, les cols bleus et les cols blancs. En fait, il s'agit d'une place sympathique et distinguée, prix en rapport et produits frais.

**Bistro des bières belges, 2088, rue Montcalm (angle Taschereau), à Saint-Hubert, 450 465-0669
www.bistrobelge.com**

POUR LES CARNIVORES

La petite taverne de 1932 est devenue, avec le temps, un beau grand établissement divisé en trois espaces (taverne, salon, restaurant) accueillant jusqu'à mille personnes par jour. L'ambiance est restée très familiale, à la direction comme en salle, quel que soit l'étage. Les amateurs de viande sont heureux... il font partie de ceux qui dégustent régulièrement les 2500 kilos de bœuf débités par les cuisinots chaque semaine. En plus des tables d'hôte pour le quotidien, s'ajoutent les huîtres ou le Festival du homard et rôti de bœuf à volonté (en soirée) incluant salade, bisque, desserts, thé ou café (63 \$). À signaler la grande terrasse à chapiteau, bar inclus, dont les systèmes de chauffage autorisent sustentation de mai jusqu'à octobre.

**Taverne Magnan, 2602, rue Saint-Patrick, à Montréal
514 935-9647 www.magnanresto.com**

LES EXOTIQUES

RAYON PERSAN

On ne peut plus démocratique, le *Byblos* de la rigoureuse Hemela sert de halte à nombre d'artistes, intellectuels,

gauchistes et voyageurs qui viennent y siroter une tasse de thé iranien à toute heure du jour, depuis des années. Deux belles salles au plancher de bois égayées de couleurs orientales et de narguilles exposés, servent de décor aux soupers et dîners dégustés ici en toute convivialité. Vu qu'on est dimanche midi, heure du brunch, nous délaissions la soupe aux fines herbes un peu aigrette et le ragout d'agneau avec son fin riz blanc, pour nous tourner vers le petit déjeuner moyen-oriental : joli panier de brioches et de pain pita grillés, confitures maison en petits pots, sucre en carrés sur coupelle dorée, thé de qualité ou espresso serré et surtout oeufs en tout genre, la version brouillée à l'aneth restant la plus populaire. Les prix sont tout petits, les formules anti-conventionnelles, le service souriant et affable.

**Byblos, 1499, avenue Laurier Est, à Montréal
514 523-9396**

COUSCOUS ET GRAINES DE NIGELLE

Une visite par année suffit à nous convaincre de la bonne volonté exprimée autant en salle que dans ces kabyles cuisines. Recevant les passants avec toute la diligence propre à l'Orient, Rabbah egrène souvenirs et métaphores comme sa femme la semoule dans le couscousier... c'est à dire patiemment, avec amour. On verra demain, aujourd'hui c'est bon ! Le menu est court, fait rassurant pour la fraîcheur des produits. Agrémenté de graines de nigelle, le couscous se décline de plusieurs façons dont celle au lapin du Québec, différente. Pour commencer, brick à l'œuf ou salade berbère, pour terminer, dates farcies et thé à la menthe... Dans tous les cas, une addition toute douce, un ventre repu et le sentiment d'avoir partagé un moment d'exception !

**Au coin Berbère, 73, rue Duluth Est, à Montréal
514 844-7405 www.aucoinberbere.montrealplus.ca**

MORUE ET FADO

Depuis trois décennies, David Diaz maintient l'atmosphère feutrée et bourgeoise du Solmar : meubles d'époque, lourdes draperies, fauteuils confortables ; le soir, éclairages tamisés et fado, parfois *live*. Avec les années et les voyages, le patron s'est monté une impressionnante réserve de portos d'importations privées. Le chef ne propose aucune des fusions à la mode (merci). Il assure l'authenticité des plats traditionnels portugais, dont le caldo verde, les mille et une façons d'apprêter le bacalhau (morue salée, séchée), le riz aux fruits de mer et la fameuse casserole qui marie si harmonieusement porc et moules. Desserts classiques. Saudade... donc nostalgie garantie.

**Le Solmar, 111, rue Saint-Paul Est, à Montréal
514 861-4562**

CHIC & SWELL

COMME UNE PERLE DANS SON ÉCRIN

Le *Beaver Club* fait dans la dentelle... Voilà peut-être la table la plus prestigieuse qu'il m'ait été donnée de fréquenter durant mes quinze années de vadrouille, et

collège de mode
design de mode
costume de la scène
perfectionnement
d'illustrateur de mode
patronisme de mode
stylisme de mode



12 mois ou 16 mois
(français et anglais)
jour - soir - samedi
3 sessions par année
2 semaines d'essai gratuit
service de placement
aide financière

6920 St-Hubert • 514-276-066
www.isdm-mode.com



Beaubien ou Jean-Talon



L'Incrédule
Vieux Longueuil

L'Incrédule
L'Incrédule

Moules • Gibier • Poisson

Menu Bistro

Salons Privés • Terrasses
Brunch en week-end
Scotch • Bières du monde • Porto

288, rue Saint-Charles Ouest
Vieux Longueuil (Québec) J4H 1H3
(450) 674-0946

RESTAURANTS

qui ne déroule pas, offrant le même service avec une régularité surprenante. Le protocole et le décorum sont identiques à ses débuts, au cours du siècle dernier, quand les clients faisaient partie de la maison, adhésion reconnue par les fameuses assiettes gravées à leur effigie. D'ailleurs, l'hôtel qui l'abrite, gentiment appelé le *Queeny*, fait partie des destinations montréalaises prestigieuses, comme le savent plein de personnalités qui s'installent ici durant leur passage à Montréal (le *bed-in* de John Lennon et Yoko Ono qui a donné la chanson « Give Peace a Chance » a fait la Une durant une semaine en 1969). Dans la belle salle à manger, avant les mets principaux sont portés sur la table des plats d'œufs de caille et de crudités, doux et généreux préludes pour se mettre en appétit... quant aux enzymes, on est ravies. Le choix ensuite se fait dans une sélection de plats au gré du jour et de vieux classiques, toujours composés avec classe, en tables d'hôte ou à la carte. Après, ce sont les mignardises et autres douceurs offertes avec le café, avant l'addition... Celles qui adorent le rituel du thé anglais peuvent toujours fréquenter le salon l'après-midi. Rutilant, romantique, charmant, on peut y déguster tous les thés et tisanes en vrac, accompagnés de raffinés petits sandwiches anglais, de biscuits doucereux, de scones et de crème fraîche. Un incontournable !
Le Beaver Club, 900, boulevard René-Lévesque Ouest, à Montréal, 514 861-3511 www.fairmont.com

CLASSE ET AUTHENTICITÉ

Ce resto charmant est un petit miracle ! L'élégant décor de briques et de toiles, le mobilier cosu et la petite lampe sur chaque table, l'expo de peintures et la musique jazz en sourdine, l'entregent des serveurs... on est déjà bien. Plaisir qui continue lorsqu'arrive un trio de mise en bouche offert par la maison, sur ramequin chaud (tartare de saumon fumé, pruneau bardé de bacon et chausson de boudin noir aux pommes). Magistral, le cappuccino de homard servi en tasse est si dense en goût que la petite cuillère ne nous dérange pas... L'original croustillant de canard confit aux légumes sous pâte filo est un peu trop copieux pour une deuxième entrée, allégée par les jeunes pousses de moutarde en salade. Le pavé de saumon, généreusement servi sur un lit de poivrons rouges, est entouré d'un épais jus de viande à la sauge et surplombé d'une irrésistible croustille de prosciutto. Une tuile aux amandes et trois biscuits maison concluent l'affaire avec un bon café... tout ça pour 36,50 \$, un soir, au centre ville ! Sans compter que les produits sont du terroir et quasiment tous bio, en plus des bons pains artisanaux, du beurre doux, de la fleur de sel, du formidable chariot de fromages fins québécois (hormis la tête de moine authentiquement coupée), des bons vins parfois décafé en carafe... excellent choix au verre. À noter que les chefs qui oeuvrent ici se font remarquer, notamment à la télévision (et aussi dans la récente prise en mains des cuisines de l'hôtel Saint-James par Jérôme Ferrer). On nous dit en outre que d'autres projets (boutique ?) sont

dans l'air. À suivre.

**Europea, 1227, rue de la Montagne, à Montréal
514 398-9229 www.europea.ca**

UN TOQUÉ EN OR

À l'accueil, comme toujours, la maîtresse de maison Christine Lamarche. En cuisine, comme toujours, le chef réputé Normand Laprise. Les convives ont vue sur « La joute » sculptée par Riopelle et sur les couleurs jujubes du Palais des Congrès. Une imposante cave à vins traverse la salle, de l'entresol au plafond. Huit mille bouteilles y dorment et certains grands crus sont suspendus dans la cage de verre. On fait Wow !... Normand Laprise, qui jouit maintenant d'une vaste cuisine, est plus imaginatif que jamais. Vrai que ses plats ne sont pas copieux mais chaque bouchée provoque une explosion de saveurs en bouche. Les gastronomes peuvent désormais jouir de déjeuners festifs en plus des dîners gastronomiques chez *Toqué!* situé au rez-de-chaussée de l'édifice de la Caisse de dépôt et de placement du Québec, avec accès au stationnement souterrain. Quant au 3842 Saint-Denis, c'est maintenant le bistro *Cocagne*, dirigé par l'excellent chef Alexandre Loiseau. (\$\$\$\$)
11h30-14h, 17h30-22h30 mar-ven, 17h30-22h30 sam.
MC. Visa. AE. Interac.

**Toqué!, 900, Place Jean-Paul Riopelle, à Montréal
514 499-2084 www.restaurant-toque.com**

LE BON GOÛT DE L'Ô

Le jour où ce magnifique restaurant a été inauguré au sein du Novotel, Francine et moi n'en revenions pas. Les couleurs splendides, le mobilier, l'ouverture partielle sur de rutilantes cuisines, notamment par voie de caméra et de supers écrans, le coin salon, la table joliment mise... le ton est donné. Le chef n'est pas nouveau ; il dispose aujourd'hui d'une brigade à sa mesure pour nous préparer des plats souvent étonnants à base de produits du terroir. Depuis le début, la boulangerie reste hors pair, et la cave à vins digne de Bacchus... le service est à la hauteur, on est dans un hôtel tout de même, et même si, les yeux fermés, on se plaît à rêver qu'on est ailleurs devant tant de parfums et de douceurs, la vue sur la rue nous rappelle qu'on dîne en plein cœur de Montréal.

**Restaurant l'Ô, 1180, rue de la Montagne, à Montréal
514 861-6000 www.novotelmontreal.com**

BEAU, BON, PAS CHER

UN ÎLOT DE L'EST À L'OUEST

Il faut rencontrer la petite Eva pour comprendre la belle énergie qui habite cette maison depuis vingt ans. Polonaise anglophone très bien intégrée au Québec, elle a su développer une formule si gagnante qu'elle ne veut absolument pas la changer. Sa bonne cuisine attire les habitués comme les touristes montréalais qui viennent ici déguster une bonne soupe aux choux, de délicieux pierogis, et pour accompagner le strudel qui trône comme un pape sur le comptoir, beau temps mauvais temps, pourquoi pas une petite vodka. Assis sur les bancs d'église ou

d'école, on remarque les vieilles pierres et l'omniprésence du bois. Les jeunes serveuses et serveurs sont souriants et polyglottes, c'est le souhait d'Éva, pour préserver les racines polonaises même si on est dans le Vieux Montréal.

**Stash Café, 200, rue Saint-Paul Ouest, à Montréal
514-845-6611**

JUSTE DES LÉGUMES

Voici l'une des adresses végé les plus réputées du Montréal grano, et pourtant ! À cause de problèmes municipaux, les autogestionnaires de ce mignon bistro écolo ont du déménager sur la *Main*. La cuisine reste la même, le décor baroque beatnik aussi, la jeunesse et l'enthousiasme de l'équipe tout autant. Les mercredis crus attirent l'attention des puristes tandis que les brunches colorés offrent une intéressante alternative aux œufs-bacon-patates. Pain chapati (galette de blé entier) tartiné de beurre de noix offert avec tout plat, les mêmes crêpes servant d'enveloppe au sandwich végétalien. Aucun produit animal ici, même pas du miel. En revanche, de merveilleuses soupes, du chutney au gingembre, des salades folles et colorées agrémentées à la demande ainsi que des plats savoureux à tendance ethnique. Jus de carottes bio, *ginger blast* et thé chai remplacent l'alcool. À noter que seul est accepté l'argent... content !
Aux Vivres, 4631, boulevard Saint-Laurent, à Montréal, 514 842-3479

JEUNESSE AU CŒUR

Une oasis très rococo romantique en plein cœur de Montréal, qu'il nous plaît de fréquenter surtout l'été en terrasse, entourés de mille légumes et des poissons dans leur mare. La carte est imposante, avec des suggestions santé intéressantes. Le *Santropol* a fait sa marque de commerce sur des énormes sandwiches à base de pain noir, débordant de fromage à la crème, luzerne, tomates, herbes et ingrédients inusités comme les fruits, le homard, la menthe, le miel... Tartes salées, yogourt et céréales, strudel aux cerises, jus frais... Et l'espresso le moins cher en ville (1,25 \$), équitable qui plus est. Service, clientèle et ambiance COOL.

**Café Santropol, 3990, rue Saint-Urbain, à Montréal
514 842-3110 www.santropol.com**

SUR LE POUCE

Autant pour un petit lunch sur le pouce que pour boire un bon café ou un thé équitable, dans une ambiance animée où l'on se serre souvent les coudes autour d'une discussion ou d'un pantagruélique petit déjeuner, ce bistro au drôle de prénom offre pitance de l'aube jusqu'après l'aurore, sans discontinuer, avec la même assiduité qui fait de ce charmant coin de rue une adresse incontournable. La soupe du jour est faite de bons légumes, les protéines sont accompagnées intelligemment, polenta, riz basmati, patates roties... les salades sont méga... les pâtisseries itou, ode à la gourmandise qui n'est pas faite pour arranger notre ligne. En plus les prix sont tout petits,



Parreira
RESTAURANT
TRAITEUR

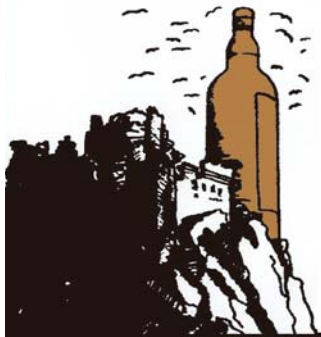
2275, Ste-Bathélemy Est
Montréal (Québec) H2K 2J3

info@parreiratraitteur.com

T: 514.521.4739
F: 514.521.1302



L'île Noire
PUB



**L'île aux
scotches rares**
342 Ontario Est
Montréal 514-982-0866

bonne chose dans ce chic quartier montréalais. Ici comme au sein du nouveau restaurant dans le quartier Saint-Patrick, on peut acheter des cafés équitables en vrac, en plus de se faire plaisir au cœur et au bedon.

Toi, moi & Café, 244, avenue Laurier Ouest, à Montréal 514 279-9599 et 2695, rue Notre-Dame Ouest 514 788-9599

DES FILLES QUI EN VEULENT

Dans un décor très actuel, le jaune prédomine, sur les murs et dans les verres d'eau avec la rondelle de citron ; c'est que les filles de Georges (qui détient l'Alep adjacent) sont de la nouvelle génération. Bien qu'elles ne soient pas toujours là, on sent leur présence à travers de multiples détails comme la musique branchée, les magazines ou l'exposition de photos. En petites ou grosses portions, des spécialités syriennes et libanaises comme la salade fattouche, le mouhamara (purée de grenades), la moussaka, l'hommos et cumin, les sandwiches pita... et même des saucisses arméniennes. Service pimpant et jolie terrasse.

Le petit Alep, 191, rue Jean-Talon Est, à Montréal 514 270-9361

ON NE PEUT PLUS ZEN

Ce lilliputien bistro zen est habillé en bleu de la tête aux pieds, offrant quelques tables basses sur tatami et deux banquettes pour les *straights*. Les lumières jouent avec le reflet de l'aquarium qui sert de vitrine sur la rue. Audedans, on se sent bien, confortablement assis sur nos pieds calés par de petits coussins. Le thé vert grillé est délicieux, qui plus est payé seulement 2,50 \$. Un généreux maki de tempura et d'avocat nous surprend par son audace gustative. La soupe miso est incluse avec chaque commande de sushi. Les gyosa maison sont délicieux et les galettes de soja frites riches malgré la fadeur tofuesque. La spécialité de la maison sont les tempura, servis depuis l'ouverture, ainsi que le teriyaki. Ne cherchez pas de nippon à l'horizon, il n'y en a point. Pourtant tout est bon, et l'atmosphère très axée sur l'être intérieur. À signaler que la carte des thés est ahurissante et que la maison fait la livraison après 17h (+2 \$).

Bleu caramel, 4517, rue de La Roche, à Montréal 514 526-0005

ON EST CE QUE L'ON MANGE

Impossible de ne pas mentionner ce buffet indien tout à fait végétarien, tendance spirituelle. Pour 8 \$ le midi, nous aurons droit à un festin digne des milles et une nuit. De la soupe chaude aux épices et lentilles jusqu'au gâteau de semoule imprégné de fleur d'oranger, le voyage est total, en toute simplicité, quelques images, beaucoup de saveurs, les yeux fermés, c'est encore meilleur. Le ton est donné. Tout invite à la détente. Aucune place pour la mauvaise humeur urbaine. Musique aidant, la tranquillité aide à mieux digérer encore, toutes ces agapes aux

parfums de cumin, de cari, de cardamome, de coriandre ou d'anis... icônes et cartes postales aidant, le résultat se trouve dans la bouche... et dans le cœur. Encore plus hors de l'affluence, pour boire un dernier thé chai entre amis.

Govinda, 263, rue Duluth, à Montréal, 514 284-5255

LA FOLIE A PARFOIS DU BON SENS

Ce petit coin de rue devenu grand surprend au dehors et rutille en-dedans. La musique éclectique rythme langoureusement l'atmosphère et l'aluminium brille de mille feux sous les spots, dans un décor ahurissant savamment choisi par Rôz-Man, designer excentrique et baroudeur. Le chef du jour officie en cuisine ouvert, plat unique en trois portions (enfant, régulier, goulu : même prix)... T'en laisses dans l'assiette ? T'es privé de dessert (pain au chocolat, crème glacée ou Kéfir et sirop d'érable) avec une amende caritative de deux *piasses*. Tu finis pas le dessert ? Interdit de séjour à jamais. Par contre, t'as le droit de lécher ton écuelle. Je ne me fais pas prier. Cellulaire interdit et vestiaire obligatoire.

Spirit lounge, 1201, rue Ontario Est, à Montréal 514 522-5353

MARKETING ET BON SENS

Véritable institution, la maison a changé de mains après moult revirements dont la distribution des produits *Commensal* dans les épiceries. La raison végétarienne reste la même : crudités, plats chauds, soupes, desserts... tout ou presque est concocté en cuisine centrale puis réparti sous vide dans les différents restaurants. On aime les gâteaux sans lait ni farine, sucrés au naturel. On aime le grand choix de salades (vinaigrettes santé) et le gratin de brocolis à la béchamel. On aime les pizzas et les feuilletés, les ragoûts de seitan, la purée et les champignons à la crème. On aime moins comment sont réhydratés les plats qui racornissent et on aimerait plus de détails écrits sur les ingrédients de chacun des mets... bien que le personnel ouvre les grands livres avec diligence. Toujours le prix au poids, super-formule démocratique où les goulus paient plein tarif.

Le Commensal, 1720, rue Saint-Denis, à Montréal 514 845-2627 www.commensal.com

BIEN DÉJEUNER GRÂCE AUX FILLES

On y retourne parce que c'est toujours beau, bon, pas cher; on y est servi rapidement et avec le sourire. Les tableaux naïfs qui ornent les murs sont inspirés par la comptine de dame Tartine. Jolie façon de faire sourire les lève-tôt qui viennent déjeuner confortablement. Les œufs Bénédicte ne font pas le poids à côté des œufs *Dame Tartine* ! Faut avoir l'estomac pour. Sachez qu'ils viennent avec jambon, asperges, tomate, sauce Mornay (ou hollandaise), patates rissolées et tranches de melon bien mûr. Plus frugal : les œufs brouillés aux fines herbes et à la crème (2 \$ avant 10h). Le pain vient de *Première Moisson*, pas le gâteau aux carottes, qui est sublime...

les carottes râpées résistent légèrement sous la dent, on croirait un gâteau sans cuisson !

Dame Tartine, 1652, rue Ontario Est, à Montréal 514 524-1134

VIVE LA TOLÉRANCE !

On s'y retrouve en toute simplicité et entre amis, pour savourer une bouchée hors norme ou simplement engloutir un sandwich pantagruélique. L'ambiance est à l'école buissonnière, clientèle bigarrée d'étudiants, de touristes et de philosophes n'hésitant pas à partager leur table, sur fond de jazz ou de musique électroacoustique, parfois électrisés par le grand écran cathodique. Souvent *in english*, on y mange bien, et surtout pas cher, avec en plus un excellent cappuccino et du thé en vrac. Les suggestions culinaires sont d'influence tex-mex-italasiatique, élaborées avec régularité depuis des lunes par un chef et sa muse qui se promènent du Downtown à Lachine, puisqu'ils gèrent désormais trois restaurants. Vive la relève !

L'étranger, 680, rue Sainte-Catherine Ouest, à Montréal, 514 392-9016

COMME À LA MAISON !

Un nom assez naïf pour désigner un casse-croûte assez différent des autres ma foi. On commande au comptoir et le service est effectué aux tables par de jeunes nymphes motivées, dans une atmosphère fraîchement conviviale. Pas besoin de se casser la tête puisque quatre choix de soupes, deux possibilités de sandwiches et une salade figurent au menu affiché. En outre, les produits sont frais du jour et de qualité (pain bio du *Fromentier*, bonne huile d'olive). Gâteaux qui fondent au palais sans alourdir la conscience, thé glacé sucré au sirop d'érable, tisanes de chez grand-maman... Il n'y a pas de terrasse alors certains n'hésitent pas à s'asseoir sur le trottoir pour déguster les concoctions de la maison. Cash seulement.

SoupeSoup, 80, rue Duluth Est, à Montréal 514 380-0880

COMME AU BON VIEUX TEMPS... INCONNU

Vous voulez ingurgiter un plantureux hamburger avec de grosses pétaques dans l'ambiance survoltée de joyeux copains qui trinquent leur bock en tapant du pied, sur le rythme des ménestrels ? C'est LA place ! Depuis des siècles, Martin et sa formidable équipe veillent au grain, ayant fait des petits avec cette auberge maintenant réputée. *Le Cabaret du Roy* dans le Vieux et l'*Échoppe du Dragon Rouge* sont notamment les fruits d'une énergie positivement mise au service du Moyen Âge, ainsi que les soupers privés et les cérémonies (mariages...). Le menu est écrit en vieux français : brouet, pétaques, poularde, cervoise ou élixir de vitalité (café). Mesclun de salade à la vinaigrette de framboises, *chips* sucrées à la cannelle, pâtés au poulet, crème caramel... bon et frais. À deux ou en groupe sur réservation (salle au premier, forfaits entre 25 et 60 \$).

Auberge du dragon rouge 8870, avenue Lajeunesse, à Montréal, 514 858-5711

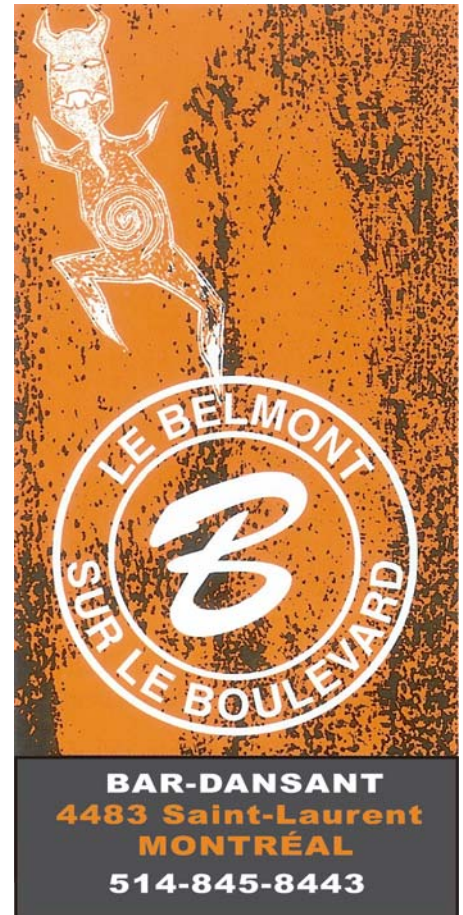
MUSIQUE, SANDWICHES & BABA-COOL...

Heureusement, il n'y a pas que les intellos de Saint-Henri qui fréquentent ce sympathique café-bistro culturel. Sous son air vieillot, le lieu est convivial et animé. Les murs de briques accueillent des œuvres de peintres et de photographes. Les habitués ont donc toujours quelque chose de différent à voir et à discuter. Les prix demeurent abordables, tant pour se rincer la dalle équitable ou bio que pour casser la croûte (soupes maison, salades, pizza, sandwiches, pâtisseries...) que pour assister à une projection de film ou à un concert de jazz. Ceci dit nos meilleurs *jazzmen* s'y produisent et prennent un plaisir évident à jammer dans ces murs.

Le Va-et-Vient, 3706, rue Notre-Dame Ouest, à Montréal, 514 940-2330 www.levaetvient.com

TENDANCE ASIATIQUE

Les sushi... en quinze ans, ils ont acquis une notoriété que bien des hommes politiques envieraient. Alors qu'hier,



RESTAURANTS

juste au mot sushi la femme affichait un air de dégoût, réservant cette gastronomie nipponne et très spéciale aux appelées, aujourd'hui, tout en levant le petit doigt, elle se délecte de ces maki on ne peut plus santé ; quoi que... le tempura remportant la palme, agrémenté de mayonnaise japonaise, les combinaisons ne sont pas toujours exemptes d'excessives lipides. Pourtant, l'harmonieux mélange de nori (algue vert-noir) et de riz demeure si exquis... là où le bât blessait, d'un point de vue psychologique, c'était l'idée d'y ajouter du poisson cru... l'appréhension s'expliquait peut-être par le risque de contracter des micro-organismes... ce qui est tout à fait plausible, aussi, dans le cas de la poutine. En tous cas, les *sushi-men*, en outre contrôlés à l'os par les grandes instances, ne peuvent se permettre un écart de fraîcheur (ce qui explique peut-être pourquoi je n'ai jamais contracté d'intoxication en quinze ans de dégustations nipponnes) et pis au cas où, le wasabi s'avère un antibactérien de premier ordre.

AU BORD DU CANAL

Ce nouveau grand restaurant japonais au nom énigmatique, se tient à l'étage, sur les superbes abords du Canal Lachine. Très feng shui, l'espace est magnifiquement agencé. Secondé par une belle équipe de la relève, Rick a élaboré un menu dont le résultat est aussi délicieux que l'énoncé prometteur. Quel étonnement face au divin bouillon de volaille servi en tièrerie ! En son centre, sont plantées de délicieuses lanières de poulet et légumes grillés. L'aventure continue avec le demi-avocat lié en dés dans une subtile mayonnaise et tendres lamelles de thon justement poêlées. Puis, une salade à la peau de saumon, grillée en parcelles, déposées sur un mesclun aux saveurs d'Orient. Du côté des sushi, c'est l'apothéose, originalité et générosité en rouleaux. La carte est aussi longue que le fleuve Shinano, ce qui mérite le détour pour y revenir goûter quelques découvertes. À noter le comptoir de sushi express à emporter.

Hentai, 1798, boulevard Saint-Joseph, à Lachine
514 639-1800

UN VÉTÉRAN

L'un de nos préférés depuis ses débuts, il y a une dizaine d'années. Le personnel féminin et empressé, faute de sourire, est fidèle et habillé selon les traditions. Tendres ou croustillants, haut de gamme, les rouleaux de sushi sont copieux et variés, concoctés par des Vietnamiens. Le reste est à la hauteur : fin tempura, soupe miso savoureuse, salade iceberg et sauce maison sympa... À conseiller le rouleau de homard, le sunset (oursin, pétoncle, œuf de caille) et le *Phoenix* au poulet katsu. Dans le calme, sur les tatamis ou attablés en enfilade, on relaxe. Service à emporter supprimé les vendredis et samedis soirs... trop de monde au portillon.

Miyako, 1439, rue Amherst, à Montréal
514 521-5329

QUI MÉRITE D'ÊTRE CONNU

On ne pourrait penser que derrière ces grandes vitres fumées se cache un restaurant aussi élégant. L'entrée se démarque par un bel escalier qui rejoint une salle à espaces multiples, éclairage délicat sur mobilier raffiné; le sushi-bar palpite au cœur de cette jolie ruche animée par des abeilles aux yeux bridés. Au menu, quelques originalités telles le sushi saumon Bangkok au tempura et curry ou le rouleau Aloha aux crevettes épicées et ananas. Les chefs produisent régulièrement de nouvelles créations ; en plus, ils sont tout à fait ouverts pour réaliser les demandes spéciales. On apprécie les suggestions végétariennes comme ces délicieuses croquettes de tofu, les fraîches salades de laitue (chic! pas d'iceberg), les grillades teriyaki et les soupes de fruits de mer. Vins au verre, bon thé, service jeune et empressé, fauteuils confortables et bon rapport qualité-prix.

Sho-Dan, 1425, boulevard René-Lévesque Ouest, à Montréal, 514 871-0777 (Le grand frère Sho-Dan se trouve au 2020 Metcalfe, 514 987-9967.)

Pour une fois qu'une chaîne est vraiment santé

RIZ BRUN

Défi réussi pour un jeune chef d'entreprise émérite. Aujourd'hui, de nombreuses échoppes à sushi ont vu le jour, réparties un peu partout sur l'île et en banlieue. On peut s'attabler dans certains cas, permis d'alcool et tutti quanti (*but no smoking*). Derrière le comptoir souvent les chefs sont asiatiques et dûment formés : qualité et efficacité. Derrière la caisse, un jeune personnel avec sourire et sans chichi. Hip-hop-zen, le look est vraiment chouette, et le marketing excellent. La sélection de maki et nigiri, soupes et salades, combos et midi-express tient sur un menu que je vous suggère de garder à la maison pour un take out éclairé. Formidables nouveaux rouleaux printaniers de riz et crudités (saumon, crevette ou thon). Qu'on se le dise, voici les meilleurs prix dans la province... Les adresses des succursales sont disponibles sur le Net. www.sushishop.com

LES RESTAURANTS CHINOIS...

Il y a ceux qui font dans le style buffet et qui livrent au sein du quartier... soupe wonton 90% pâtes 10% farce, chow mein au poulet, vermicelles à la Singapour, egg roll au chou, spareribs sucrés, légumes trop cuits, sauce acidulées, fritures, riz frit au soya... pas vraiment représentatif de la vraie cuisine chinoise. Pour goûter l'authentique gastronomie asiatique en fait, il faut aller dans les quartiers où il y en a, chez les Vietnamiens apportez votre vin ou dans les nouveaux restos branchés qui ont su prendre le courant de la cuisine santé ethnique. C'est effectivement l'occasion de se régaler tout en se faisant du bien avec de bons légumes sautés au wok, des soupes-repas, du riz, du soya, des poissons. Il y a le courant chinois, qu'il soit de Shanghaï, Pékin, Hunan, Canton (le plus connu) ou Sichuan avec les célèbres poulet du

général tao, bœuf à l'orange, raviolis sauce arachide, chili, très populaire depuis une quinzaine d'années. Il y a le courant vietnamien avec les grosses soupes pho dont la fameuse tonkinoise, mais aussi les assiettes complètes pour touristes réunissant brochettes de poulet laqué, riz, salade et rouleaux totalement différents des egg roll, plus croustillants, plus riches. Il y a le courant thaï très populaire chez les intellos, où les mets sont sensés piquer, avec de merveilleux satés, du riz collant, du chili, de la tomate et de la citronnelle... ceux-là sont tenus par de jeunes asiatiques, qui parfois ajoutent un comptoir à sushi... tendance oblige. Côté cuisine, et côté tout d'ailleurs, nous on aime les anciens. Nos deux tables préférées pour déguster la vraie cuisine chinoise, en toute simplicité, se trouvent au sud et au nord.

CHIC RELÈVE

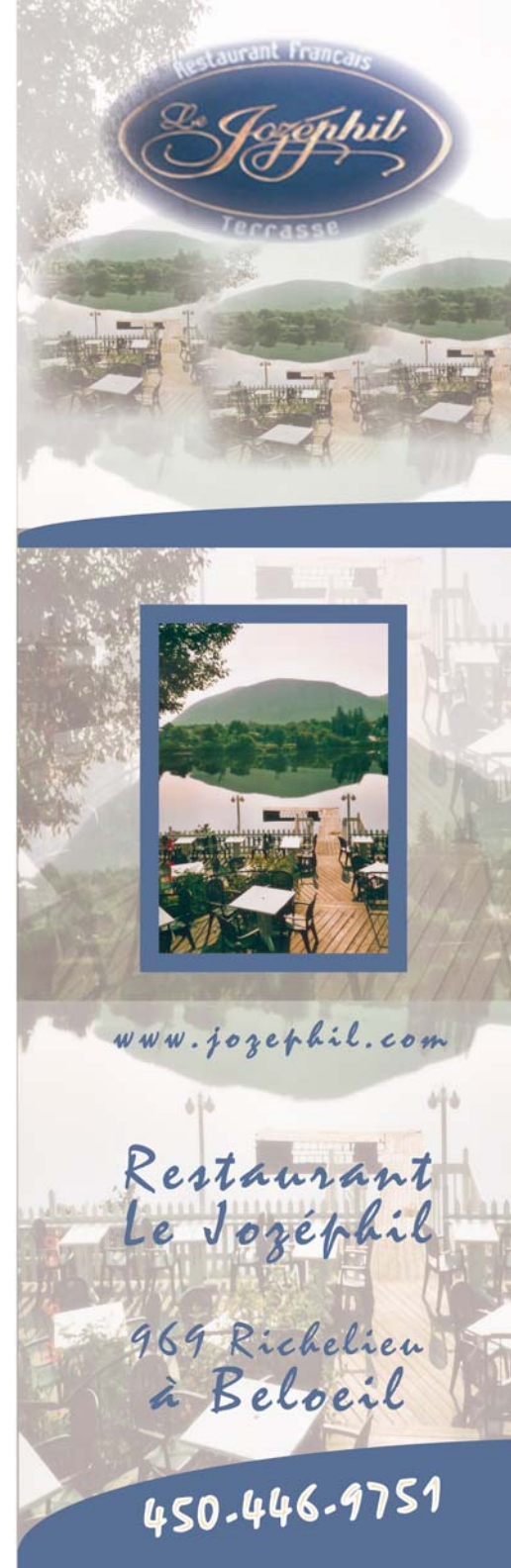
Cette famille vietnamienne fait du deux dans un et le charme opère doublement. Il n'y a qu'une porte, celle de la boutique de poterie et d'accessoires d'un grand raffinement, en terre cuite et en osier... dont on retrouve plusieurs éléments dans la petite salle à dîner attenante. Une pivoine géante peinte sur un mur rose apaise l'œil. Le jeune serveur vietnamien, dont l'accent québécois de quartier étonne, explique la composition des sauces et bouillons pendant que nos doigts caressent le parchemin du menu. Une soupe santé avant d'aller au théâtre *Corona*, en face : un congee au tilapia et gingembre vraiment riche et savoureux arrosé d'un filet d'huile de sésame, suivi d'une salade de papaye, porc et crevettes (décortiquées) d'une belle fraîcheur, agrémentée d'une croustille à la farine de riz, aux crevettes. Ici pas de rouleaux impériaux frits, que du cru. Un thé au lotus, au parfum si distinctif et plus puissant que celui du jasmin termine bien ces agapes.

Ru de Nam, 2501, rue Notre-Dame Ouest, à Montréal
514 989-2002

UN VRAI DE VRAI !

Si nous devons choisir d'amener avec nous un authentique restaurant asiatique sur une île déserte, ce serait celui-là ! Il faut dire qu'on y déguste les soupes, les rouleaux et les riz frits les meilleurs en ville, concoctés par un tandem sino-vietnamien. C'est sûr que le décor ressemble à celui d'une cafétéria ethnique. Quand nous sommes attablés toutefois, notre cœur est heureux. Parce que la simplicité est au rendez-vous, tout comme la qualité et... la quantité. La soupe sèche avec sa grosse boulette d'abat servie à part reste notre favorite, ainsi que le bœuf au curry, genre de ragoût mijoté. Tous les mets sont disponibles à emporter, en plus de quelques viandes fumées exposées. Les vietnamiens se pressent au portillon... c'est bon signe !

Thai Son, 7093, rue Saint-Denis, à Montréal
514 948-1930



Restaurant Français
Le Jozéphill
Terrasse

www.jozephill.com

Restaurant
Le Jozéphill

969 Richelieu
à Beauceville

450-446-9751

RESTAURANTS

LA CHINE À SON MEILLEUR

L'un des plus anciens et réputés du quartier, ce restaurant chinois reste encore le meilleur rapport qualité-prix en ville, faisant rougir de honte les restos branchés offrant, au même prix, des quarts de portions. Voilà qui fait le bonheur de notre ami René, fidèle disciple de la maison et fervent connaisseur. Qu'on se le dise. La soupe won ton ou le poulet du général Tao peuvent à eux seuls satisfaire deux à trois estomacs. Les calmars, la soupe de canard, le riz frit spécial, le poisson du jour grillé, le homard frais, les aubergines ou les brocolis chinois... tout est bon. Service minimum, efficacité redoutable. À noter que la maison ferme le mardi et ne reçoit que de l'argent sonnante pour paiement. À noter que ce resto aurait aussi pu figurer dans la rubrique *Apportez votre vin* puisqu'on peut y consommer ses meilleures bouteilles. **Deer Garden, 1162, boulevard Saint-Laurent, à Montréal 514 861-1056**

AU BOUT DES BAGUETTES

La concurrence en restauration est féroce rue Saint-Denis. Toutefois le beau David Do s'est forgé une solide clientèle, dont je fais partie depuis vingt ans. Les connaisseurs reviennent, toujours satisfaits : décor raffiné, petite terrasse ensoleillée et surtout gastronomie de qualité sans lourdeur ni artifice, authentique. Les gourmands raffolent des raviolis au sésame, des cuisses de grenouilles, du poulet du général Tao et du canard à la mangue, une spécialité qui ne laisse personne indifférent ! Le chef propose par ailleurs différentes « escales gastronomiques » solitaires ou partagées.

Aux délices de Szechuan, 1735, rue Saint-Denis, à Montréal 514-844-5542

Une tradition formidable se trouve dans les dim sum (« qui touche le cœur » en cantonais) sur les rue Clark et Saint-Urbain ainsi qu'à Brossard. Les serveuses poussent des chariots, circulant entre les tables pour offrir leurs trésors aux clients attablés, de grandes familles d'asiatiques, du nourrisson jusqu'à l'arrière-grand-mère, mais aussi des Québécois pure laine qui commencent à connaître le truc. Chacun choisit dans des assiettes ou des petits paniers de bambou, des raviolis vapeur, des raviolis frits, aux crevettes, au porc, au bœuf, aux légumes, des petits chaussons grillés, des brocolis vert pétant, de la soupe de riz, des calamars... beaucoup de protéines, un peu de gras saturés, énormément de saveurs, arrosé de thé dès la première minute... il faut compter environ 15 \$ par personne pour un voyage complet, sans oublier tous les autres plats, typiquement chinois, à la carte, servis plus souvent le soir puisque les dim sum ne fonctionnent que le midi. C'est leur brunch,

et le notre par la même occasion, toute la semaine durant. L'ambiance y est spéciale, très animée, très familiale. Nota bene, nous avons demandé aux serveurs si il y avait d'autres endroits de ce genre en région ou à Québec... Ils ont quasiment éclaté de rire. Un petit conseil, postez-vous près des cuisines, les plats seront plus chauds... et demandez à voir, pour mieux choisir... à part les tripes et les pattes de poulet, tout est appétissant.

Lotte Furama, 1115, rue Clark, à Montréal 514 393-3838

Ruby Rouge, 1008, rue Clark, à Montréal 514 390-8828 www.restaurantrubyrouge.com

Jing Hua, 8050, boulevard Taschereau Ouest, à Brossard 450 923-2200

THAÏ AÏE AÏE...

Quelle prestance, dans le décor autant que l'assiette ! Chandelles et orchidées se marient parfaitement à notre martini-saké qui brille de reflets dorés, délicieux mariage pour patienter. À l'entrée quelques poissons du jour s'exposent sur glace. Au sein des cuisines ouvertes, rutilantes, les chefs s'affairent. La salade de canard reste un incontournable, l'une des meilleures en ville, généreuse et parfumée. Les raviolis au poulet sont fermes et charnus, arrosés d'une sauce aux arachides juste relevée, un peu croquante. Les caris sont délicieux et colorés, pi-quant à souhait. Quant aux bons vermicelles végétariens, ils sont si riches avec le tofu, les œufs et les mystérieux arômes qu'ils finissent dans le *doggy bag*, offert par la maison qui assure aussi la livraison. L'agencement des lieux nous invite à rester zen, de la salle à dîner jusqu'aux toilettes en passant par le récent lounge magnifiquement aménagé, très demandé en fin de semaine.

Thaï Grill, 5101, boulevard Saint-Laurent, à Montréal 514 270-5566 www.thaigrill.ca

LES PLUS BELLES TERRASSES

S'il en est une, en plein centre ville, que nous apprécions déguster à la belle saison, c'est bien celle du restaurant **Julien**. Fleurie, protégée, ombragée, confortable, romantique avec sa petite fontaine au milieu, elle représente le décor idéal pour savourer la cuisine noble et personnalisée de la maison. Un peu plus haut, sur le plateau, **La Raclette** élargit ses pénates avec une belle terrasse sur bois, recouverte de grimpants, à quelques pas de l'animation urbaine de l'avenue Mont-Royal. Fraîchement tranquille, l'espace se prête à tester les nouvelles créations du chef, tout en sirotant le vin de notre cru, dépanneur ou SAQ. Plus loin en rive sud, deux terrasses se dament le

pion. Celle du **Bistro des Bières Belges** d'abord, absolument adorable avec ses bassins et sa vigne vierge omniprésente. Pour une moule-frites-bière-belge, c'est l'endroit parfait, sans avoir à traverser les ponts. Pendant ce temps là, dans le vieux Longueuil, les deux terrasses de **l'Incrédule** nous laissent pantois. Estivales, l'une sur la rue Saint-Charles très vivante, l'autre en arrière, où l'on peut même déguster des crêmes glacées, échappe attenante au restaurant. Beaucoup plus loin, pas loin de la rivière Richelieu, les deux terrasses de **Chez Noeser** ne servent qu'à déguster un bon café après les festins préparés par Denis et sa fille, tandis que Ginette l'épouse et mère, veille à tous nos petits soins.

NOVOTEL

Il est rare de trouver des hôtels qui offrent spécifiquement leurs services à l'attention des femmes, sans pour autant exclure la gente masculine. C'est pourtant le cas du **Novotel** de Montréal. À l'initiative de Jean Gourdon désormais sur d'autres routes mais aussi du groupe qui gère une flopée d'hôtels dans le monde, voici le genre de petites attentions que nous, Vénusiennes, apprécions fortement. Sèche cheveux mobile. Rideau de douche arrondi. Coiffeuse dans la chambre. Et une particularité dans les **Novotel**, un éclairage bleuté intégré dans la salle de bains qui permet de se lever la nuit sans se cogner l'orteil. Lampes séparées pour lire ou dormir, télévision à plasma, douillette et oreillers de plumes. En plus d'un agencement assez particulier en biais qui met la salle de bains en valeur de façon assez spectaculaire. Bientôt, toutes les chambres standard seront ainsi équipées, pour notre plus grand plaisir !

Novotel, 1180, rue de la Montagne, à Montréal 514 861-6000 www.novotelmontreal.com

Stash Café

RESTAURACJA POLSKA



200 rue Saint-Paul Ouest
Montréal 514-845-6611

Nouveau!

Resto Pipeline

Nouveau menu!

Frites Belges, Hot Dog Européen
Burger Deluxe, Ailes de poulet
Sandwichs express, Mets végétariens
Recettes maison, etc...

Tous les jours de 11h00 à minuit et +...
et jusqu'à 4h30 am le jeudi, vendredi et samedi

89 Ste-Catherine Est
juste à côté des
FOUFONES ELECTRIQUES
514-904-1734

10% aux étudiants

Soirées de filles

Si les belles Québécoises sont en visite à Montréal et qu'elles veulent s'amuser dans des lieux sécuritaires, sympathiques, joyeux, il existe encore de vieilles maisons, où l'on peut rigoler en toute sérénité et passer un bon moment, voire danser. Bien que dans le Monde Vénus nous ne répertorions pas les clubs pour célibataires, voici des endroits où il est tout à fait possible de rencontrer l'homme de sa vie. Quant à la loi 144, c'est vrai qu'elle a vidé certains clubs et salons, mais bon !

LA DANSE À SON MEILLEUR

Il faut voir le plancher en marquetterie, l'un des plus beaux de la région pour les amateurs de danse sociale (qu'on a pu admirer dans la série *l'École de danse*). Même si l'âge d'or reste majoritairement représenté, surtout le samedi soir, quelques jeunes couples s'exécutent en toute impunité.

Salle Do Ré Mi
505, rue Bélanger, à Montréal
514 274-3779

DE LA TÊTE AUX PIEDS

Même si les bases sont les mêmes pour tous, il y a autant de façons de danser le tango argentin qu'il y a d'individus... Gérée par Gerardo qui donne aussi des cours toute la semaine, la grande salle accueille les danseurs depuis dix ans. Les pas glissent sur le plancher de bois, au son de l'accordéon, donnant lieu à une joute amoureuse... pas besoin de parler, les corps s'expriment. Dans une évidente complicité, les couples tendrement enlacés jouent leur histoire, les yeux dans les yeux... pour qu'enfin ceux de la belle se ferment, sourire aux lèvres. Les hommes tapent du talon, les femmes lèvent le pied... d'ailleurs les jeux de jambes sont hallucinants. Pourtant la plupart sont des amateurs qui laissent leurs *running shoes* au vestiaire du bas pour enfiler leurs beaux souliers. De tous les âges, les danseurs sont formidables et se fichent totalement qu'on les regarde ou non. Le petit bar du fond permet de boire un coup, tables sur l'estrade pour voir l'exhibition en salle, sans aucune prétention. Aux couleurs stendhaliennes, les murs sont ornés de magnifiques tableaux. Mieux que les discothèques bondées, un espace privilégié, ambiance sérieusement décontractée où les couples évoluent au gré d'eux-mêmes et de la musique. Aussi beau et bon à voir qu'à expérimenter. Cours et danse libre... C'est décidé, on s'inscrit aux cours de printemps.

Tango Libre
2485, Avenue du Mont-Royal Est, à Montréal
514 527-5197 www.tangolibre.qc.ca

LE DANDY DE MONTRÉAL

Depuis un tiers de siècle, Henri reçoit les gens d'âge mur (40-50 ans et +) dans sa discothèque d'un autre temps... où il se plaît bien souvent à refaire le monde. À ses côtés, Laura assure, mémorisant les désirs de chaque client, tandis qu'autour d'Éric le pianiste chanteur, les amateurs s'amusent, en plein droit de fredonner, rêver ou danser. Idéal en semaine et avant 23h pour jaser au bar, se faire draguer et rêver sur les mélodies d'Aznavor... Les jeudis et vendredis, la piste de danse en marbre déborde au son du disco, du hip hop ou du rock. Certains soirs, Michèle Richard vient faire son tour. Entrée libre mais champagne en sus.

H. Henri Club
1473, René-Lévesque Ouest, à Montréal 514 933 5495

AU MOINS POUR LES TOILETTES

Voilà l'un des bars les plus agréables... le décor est chouette, l'atmosphère chic mais décontractée, les toilettes ahurissantes et le choix d'alcools et de scotches époustoufflant, avec des bouchées haut-de-gamme pour les accompagner. Possibilité de fumer le cigare. Jeunes et beaucoup moins jeunes se côtoient en toute convivialité.

Whisky Café
3, avenue Bernard, à Montréal
514 278-2646 www.whiskycafe.ca

LES ROIS DE LA CRUISE

Les *Beaux Jeudis* accueillent depuis bon nombre d'années les joyeux fêtards en quête de rencontres. Le bar demeure beaucoup plus calme que la discothèque pour siroter un *Martini* en croquant les arachides dont les écailles crissent sous les pas des dragueurs impénitents. Moyenne d'âge 40 ans.

Le Thursday
1449, rue Crescent, à Montréal
514 288 5656 www.hoteldelamontagne.com

FEMME JUSQU'AU BOUT DES ONGLES

De descendance italienne, Éric s'est faite connaître avec les années comme la spécialiste des *drag-queens*. Avec ses cheveux et ses tatous multicolores, maquillée du cheveu jusqu'à l'orteil, ultra kitch. Doublée d'un sacré toupet, elle nous balance des vérités dans la figure... c'est le mardi que ça se passe, les autres soirs étant consacrés à d'autres transformistes. La plupart de la faune qui fréquente l'endroit est gaie, mais quelques hétéros se promènent ici et là parfois. Pour les filles, c'est une attraction incontournable, comme le 281 en page 178.

Cabaret Mado
1115, rue Sainte-Catherine Est, à Montréal
514 525-7566 www.mado.qc.ca

Le Beaver Club

*quand la gourmandise
devient une vertu*

Découvrez une légende et vivez
une aventure gourmande inoubliable
en savourant la cuisine du célèbre
Beaver Club, reconnu comme
l'une des meilleures tables au pays.

Fairmont
LE REINE ELIZABETH

900, René-Lévesque Ouest • Montréal • Réservations • 514-861-3511






DOUCEURS, RAFFINEMENT
ÉPICES, SANTÉ...

THAI GRILL

CUISINE THAÏLANDAISE
RESTAURANT & LOUNGE

(514) 270-5566

WWW.THAIGRILL.CA
5101, ST-LAURENT, MONTRÉAL, QC. H2T 1R9

RÉSERVATION
RECOMMANDÉE

SOIRÉES DE FILLES

TOUT NUS ET TOUT BRONZÉS

Annie Delisle a repris le flambeau devant son père aventurier, visionnaire, qui a créé le 281 en 1980, toujours respectant les gages de qualité qui ont fait son succès. Conservant son patronyme jusque dans le numéro de téléphone, la maison a déménagé plus à l'ouest, sur le trottoir d'en face, dans l'ancien Casa Loma, re-vampé sur un étage pour la circonstance. Par grappes, les filles et femmes arrivent, s'installent, crient et applaudissent. L'ambiance est à la bonne franquette, si l'on peut dire. Aucune érection accordée, mais des mouvements de hanches effectués par des *bodies*... waow... Galbés des orteils jusqu'aux oreilles, les chérubins savent attiser le désir de ces dames se prenant vraiment au sérieux tandis que les voyeuses se défoulent sans retenue. Le coke et la bière coulent à flot et l'air est à la détente. Aucune agressivité, aucune mesquinerie, aucune vulgarité. C'est le jeu du regard et de l'incantation, sur fond de musique rythmée tout à fait branchée, appuyant des chorégraphies et des mises en scène qui valent souvent le coup d'œil. En tous cas, ici le féminin l'emporte sur le masculin. Authentiques toiles de Corno dans l'entrée. 19h30-3h merdim. Entrée 4 \$ vestiaire inclus. Bravo Annie, défi relevé !

Le 281, 94, rue Sainte-Catherine Est, à Montréal

514 871-2281 www.281.ca

JASER OU DANSER ?

Ne serait-ce que pour la piste en marbre sur laquelle j'aime faire glisser mes pas sur du rap, du disco, du techno, du hip hop, du gros rock... je danse au Belmont depuis des années, quand la grande salle rougeoyante est vide (le pied !) autant que lorsqu'elle est remplie à craquer. Avec le temps, les jeunes urbains ont rejoint la fidèle clientèle. La soirée commence côté bar, autour du billard, où l'on peut même jouer sa tournée aux dés (une vieille tradition). S'il faut défrayer 5 \$ pour montrer patte blanche, le grand verre de vin est à seulement 3 \$... de l'Auberge, car ici c'est surtout le fort et la bière qui sortent des goulots. Le mardi reste imperturbablement ouvert à la Limonade pour de dynamiques matches d'improvisation.

Le Belmont

4483, boulevard Saint-Laurent, à Montréal

514 845-8443

LES VIEUX DE LA VIEILLE

Voilà de ces endroits magiques où l'on peut passer des cinq à sept qui se prolongent en cinq à dix et parfois en cinq à onze, notamment le lundi quand le boss, philosophe Martineau, partage un pichet avec ses vieux potes. La *Belle Gueule* est à l'honneur, ce qui n'empêche pas les connaisseurs (comme Francine Grimaldi) d'y déguster un bon Porto. Quand la bière coule à flot, le bonheur est indubitable... Une clientèle hétéroclite de 18 à 78 ans, sans prétention, y écoute une musique qui lui convient selon les heures... même si parfois sonnent trop fort les haut-parleurs. Régulièrement sur scène « World

beat live », exactement comme l'énergie qui se dégage... les filles sont belles, les gars sont beaux, le personnel aussi... et gentil en plus. Pour ceux qui veulent prolonger, le Ganesh se trouve juste à l'étage, ambiance même genre, version discothèque.

Quai des Brumes, 4481, rue Saint-Denis à Montréal

514 499-0467

UN ÎLOT AU CŒUR DE LA VILLE

Depuis le temps que les marins et marines s'ancrent à cette bouée salvatrice en plein cœur d'un quartier latin animé et bigarré, Michel y trouve son compte, ses vieux amis le lui rendant bien. Que ce soit pour un scotch rare ou une broue interplanétaire ou encore un jus fraîchement sorti de sa boîte, l'ambiance se prête à toutes les confidences. Chaude, rassurante, cette île-là empruntée à Hergé, réunit les vieux copains, les vieilles copines, des étudiantes, des profs, des rêveuses, des professionnels... L'équipe de serveurs chevronnés connaît la clientèle et assure, alors que l'endroit reste bondé aux heures de pointe. En tous cas les filles peuvent y aller tranquilles, sans avoir peur d'être importunées.

L'île Noire, 342, rue Ontario Est, à Montréal

514 982-0866

MARTINI & FUNKY MUSIC

Toujours *in* ce sombre disco-lounge du quartier latin. C'est LA maison des martinis au Québec. La clientèle ne peut se blaser avec une cinquantaine de martinis différents, y compris évidemment à la manière préférée de l'agent 007. Le mélange avec jus de canneberge est une douce initiation, tout comme celui au chocolat. Les 5 à 7 s'étirent... jusqu'au billard à l'arrière. Les fauteuils invitent à s'efforcer ! Puis, la musique soulève quelques danseurs parmi l'assistance. Pas seulement du cannage, des groupes *live* afro, techno, latino, salsa ou funk, c'est selon...

Jello Bar, 151, rue Ontario Est, à Montréal

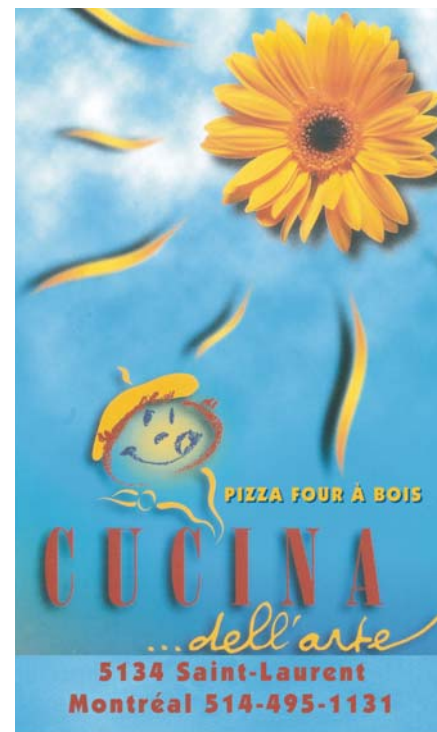
514 285-2621 www.jellobar.com

JAZZ & CIE

Charlie Biddle est décédé, la *Maison du Jazz* survit ou plutôt renaît. Georges Durst a entièrement rénové et re-surchargé son local de mille et un objets de luxe, art déco et guirlandes de saison. Les tables, maintenant disposées sur différents paliers devant la scène, donnent 50 places supplémentaires et, grande amélioration, on peut voir le spectacle de partout, même de la terrasse (illuminée comme une guinguette le soir). Le bar a été isolé de la scène pour privilégier les conversations (lire la drague). La cuisine est sensiblement la même que dans les *Cage aux Sports*, donc le *finger food* est à l'honneur : ailes de poulet et côtes levées, ou bien le classique steak-salade. Pourquoi y a-t-il tant d'habituez ? Parce qu'on y entend jouer les plus passionnés de nos *jazzmen*.

Maison du Jazz, 2060, rue Aylmer, à Montréal

514 842-8656



Belle d'un soir

Si vous avez ou avez eu une fille en fin de secondaire cinq, vous savez ce que veut dire l'expression « robe de bal ». De janvier à juin, les jeunes filles mettent toute leur énergie, leur temps, leurs économies (et celles de leurs parents) sur la préparation de ce fameux moment... Ont-elles trop regardé le *Cendrillon* de Walt Disney à la télévision ? Il faut que le jour **J** elles soient manucurées, coiffées, maquillées, déguisées en princesse.

DU BAL AU BILL

Les coûts d'un bal, qu'on le veuille ou non (c'est la jeune fille qui décide et prend le pouvoir sur cet événement marquant de sa vie) ne se calculent pas avec le dos de la cuillère :

- Participation à la soirée demandée par le Comité Bal des finissants **entre 60 et 120 \$**
- Album de finissants **30 à 50 \$**
- Robe en location **120 \$**
(à l'achat ou par une couturière) **300 à 400 \$**
- Coiffeur + mèches **120 \$**
- Faux ongles **40 \$**
- Limousine partagées avec les ami(e)s pour se rendre au bal **40 \$**
- Après bal (camping, bouffe, boissons) **100 \$**

Total de l'addition : 510 à 870 \$

SOUS LE MANTEAU

Heureusement, nous avons repéré deux créatrices québécoises, en-dehors du réseau de mode habituel et pourtant très branchées sur les tendances, qui créent des robes somptueuses et qui les offrent en location ou à l'achat, accessoires inclus ou non. L'une se trouve en Rive-Sud, dans une adorable boutique du Vieux-Longueuil. L'autre nichée sur le haut du Plateau montréalais.

Coup de foudre, Christiane Doucet,
51, rue Le Moyne Ouest, à Longueuil
450 677-6641 www.boutiquecoupdefoudre.com

Linda Verdoni, 4880, rue Jeanne-Mance, à Montréal
514 273-4347 www.lindaverdoni.com

LES COULEURS QUI FONT L'ART...

J'aime faire plaisir tout en me faisant plaisir... Moi qui ne jure que par les friperies, voici la seule raison qui motive un détour sur le Plateau en passant par l'avenue. C'est à la boutique *Fet'Art* que je ressens ce plaisir, celui de glaner parmi des œuvres originales et colorées, de la

vraie fringue de filles, entourée des toiles de Michèle, artiste peintre propriétaire des lieux depuis des lustres. Parmi les créateurs québécois, ceux qui sont moins connus, puisant même ailleurs son inspiration lorsqu'elle préfère les morceaux qui prendront place dans sa boutique, Michèle, dans un si petit espace, sait choisir les gammes qui satisferont ses clientes. En plus, vivante comme pas deux elle participe à des réunions de copines au cours desquelles elles partagent leurs coups de cœur autour d'une bonne bouffe ou d'un verre de vin, un peu comme à la *Librairie Gourmande* de Anne Fortin où là aussi on s'éclate entre filles.

Fet'art, Michèle Brosseau, 1109, avenue du Mont-Royal Est, à Montréal, 514 521-2873

PERLÉE DE BONNES IDÉES

La plupart des jeunes filles veulent enjoliver leur robe de bal de quelques parures. Alors il faut aller voir Ruth Shine, une vénérable dame de la couleur et des relations humaines. En pénétrant dans sa boutique, c'est tout un monde merveilleux qui s'offre à nous. De quelques perles, elle nous enseigne à façonner un magnifique collier, un bracelet ou n'importe quelle parure. Ici, le choix ahurissant de matières et de couleurs nous permet de composer dans toutes les teintes que Vénus a inventées. Il en ressort des œuvres d'art humaines, sensibles, belles... c'est la sensibilité de savoir entre ce qui est et ce qui doit être qui fait toute la différence. Il faut se laisser aller, pour trouver la bonne combinaison dans tout ce qui nous est offert. Que ce soit au sein des ateliers régulièrement proposés ou que ce soit à la maison confortablement installée dans son salon, la conjugaison de toutes ces perles récoltées nous envoûte et nous dérouté jusqu'à ce que, finalement, la chose sorte de nos mains et que, comme une enfant émerveillée, nous sourions de toutes nos dents à la vue de notre création.

Bead Emporium, 368, rue Victoria, à Montréal
514 486-6425

COMMERCE ÉQUITABLE PÉROU-QUÉBEC

Le prix de la qualité n'a pas forcément besoin d'être excessif pour être « équitable » dit le propriétaire de la boutique David Dent, un personnage fascinant, très coloré, aux allures de vieux routard. Au Pérou il achète directement des fabricants tricots et tissages en laine d'alpaga, flûtes des Andes, bijoux et autres objets traditionnels. La laine du lama des Andes est brillante, douce (elle ne pique pas) et résistante, pour ne pas dire inusable. On peut équiper toute la famille pour l'hiver en chandails, chales, tuques, mitaines, ponchos, écharpes, gilets, chaussettes... Le meilleur achat est le tissage. Il n'y a pas plus serré, donc léger et très chaud (pratiquement imperméable !) car il est fait sur un métier à hanches dont on se fera un plaisir de vous expliquer les caractéristiques.

Alpaga, 533, rue Duluth Est, à Montréal, 514 527-9687 www.alpaga.com



1191 avenue Union • Montréal • 514 871 1581

www.restaurantjulien.com

UNE ESCAPADE

Chez Noeser

*Apportez
vos bonnes
bouteilles*

Cuisine raffinée adaptée au gré des saisons

Brunch du dimanche
Menus dégustations
Plats cuisinés
Traiteur, Mariage
Réunion d'affaires
Certificats cadeaux
et bien plus.

Réservez votre chambre
dans le plus petit hôtel
du Québec avec votre spa privé,
foyer, deux terrasses et
un menu gastronomique,
une vie de rêve !

www.noeser.com



236, rue Champlain • Saint-Jean-sur-Richelieu • (450) 346-0811

Le corps en mouvement

C'est bien beau de vivre ses loisirs au resto ou dans les boîtes branchées, mais le corps aussi a besoin de se détendre. On le sait désormais, l'exercice demeure fondamental pour la bonne humeur et l'énergie autant que la santé, mot tellement en vogue. Quelle que soit la façon dont on bouge, que l'on paie ou non pour ce défoulement corporel, qu'on soit seule ou accompagnée (piscine, marche, musculation en salle, pétanque, tennis, judo, cours d'auto défense, ping pong, ski de fond, yoga, étirements, coïts, grands ménages, escaliers de l'immeuble...) les effets seront toujours bienfaiteurs. En attendant, nous avons trouvé pour vous une salle pas tout à fait comme les autres et un état d'esprit bien différent.

L'activité musculaire est un excellent moyen d'assurer un contrôle régulier du sucre sanguin. Le glycogène des muscles est converti directement en glucose sans intervention du système hormonal déclenché lors de la prise d'une tasse de café par exemple.

ENTRAÎNEMENT SUR MESURE

Cette salle d'exercices n'a rien à voir avec les clubs de gym habituels. *High tech*, de petite taille, joliment agencée, elle répond aux besoins des cols blancs du quartier Saint-Patrick en pleine expansion. Mais le dada de Derek, le jeune proprio anglo, c'est l'entraînement personnalisé à domicile. Il en a fait tout un concept et travaille désormais avec une petite équipe de kiné entraîneurs se déplaçant pour les rendez-vous assidûment suivis par une clientèle régulière soucieuse de bonne qualité de vie. Et pis, tant qu'à dépenser, 70 \$ de l'heure c'est quasi le prix d'un massage. Imaginez, chez vous, dans le confort douillet de votre salon, à vos heures, par un vrai pro qui vous dit quoi faire tout en assurant un suivi aussi efficace qu'encourageant. Un état d'esprit totalement différent de la gonflette musculaire qu'on a connue dans les dernières années. D'ailleurs, il n'y a pas ici les cours collectifs qu'on trouve ailleurs... en revanche, il y a de vrais pros qui savent écouter et accompagner le client dans un programme personnalisé.

U.N.I. Training, 1751, Richardson, local 5.303, à Montréal, 514-487-6183 www.unitraining.ca

DU NEUF DANS DU VIEUX

Une petite mention pour l'ancien Théâtre Loews, où a été aménagé le *Club Med Word* il y a quelques années et repris depuis 2005 par un homme d'affaires qui en a fait

le club le plus prestigieux de la province, plus encore que celui du *Sanctuaire*. Les machines dernier cri où la télé câblée est individualisée avec des casques. Les vestiaires avec accès au hammam vapeur. Et surtout, pour la gourmande que je suis, un restaurant tenu par un chef haut-de-gamme qui délivre une cuisine étrangement sophistiquée pour une salle de gym.

Club Mansfield, 1230, rue Mansfield, à Montréal, 514 390-1230 www.clubmansfield.ca

LE Y DES FEMMES

Exclusivement fréquenté et administré par des femmes, le centre sportif du Y (créé en 1902 avec aujourd'hui 1120 membres) attire les amatrices par sa salle d'entraînement, sa piscine intérieure chauffée de 19 m avec activités d'aquaforme, son sauna sec, ses cours de groupe (aérobic, danse, yoga), ses nombreux programmes d'exercices pour les personnes à mobilité réduite ou en difficultés... mais aussi et surtout par l'ambiance vénusienne unique régnant ici. Massothérapie et soins du corps, friperie, hôtel, petit restaurant santé, services à la communauté féminine (aînées, femmes enceintes, personnes handicapées, cardiaques...) nombreux programmes pour les jeunes (sexualité précoce...) ainsi que pour l'amélioration de la santé telle que l'abandon du tabac et la gestion du stress. C'est l'entourable pour la femme.

YWCA, 1355, boulevard René-Lévesque Ouest, à Montréal, 514 866-9941 www.ydesfemmesmtl.org

PILATES

L'équilibre de l'être repose sur une bonne posture. Or bien souvent, nous faisons travailler les muscles principaux en en oubliant d'autres, pourtant nécessaires à un solide maintien, dont les abdominaux-pelviens et/ou dorsolombaires. Conçue par l'allemand Joseph H. Pilates lui-même dans les années vingt, la méthode *Pilates* révolutionne le conditionnement physique pour une vision plus juste et globale de l'être humain. C'est ainsi qu'au vaste et accueillant *CPM* installé sur Queen-Mary, les programmes sont adaptés après une emphatique évaluation effectuée par des praticiens expérimentés; forfaits pour séances privées, semi-privées, de groupe, ou autonomes avec accès aux équipements. Par des mouvements doux, parfois aidés de jouets proprioceptifs (ballon, rouleau, cercle, élastique... boutique sur place), chacun y retrouve l'harmonie posturale et la sérénité corporelle, à son rythme... très populaire auprès des personnes âgées ou des femmes enceintes. Aussi, massothérapie (suédois

Un nom, deux environnements uniques...prenez place!



Chambly

**Fourquet Fourchette du Palais 514-789-6370
Fourquet Fourchette Chambly 450-447-6370
Extérieur 1-888-447-6370
www.fourquet-fourchette.com**



ambiance montréalaise
grande terrasse fleurie

**1059 Gilford • Montréal
(angle Christophe-Colomb)
514-524-8118**



RESTAURANT
fine cuisine italienne



154 boul. Laurier • BELOEIL

450-464-5166

et kiné) sur rendez-vous. Vaillamment géré par Ann McMillan et une équipe énergique, voilà l'un des rares endroits où l'on fait de l'exercice pour se développer de l'intérieur, et le seul en tous cas, dédié passionnément au Pilates. Youpi ! 8h-20h30 lun-ven, 8h-16h sam.

5065, rue Queen Mary, à Montréal 514-735-9506
www.centrepilatesdemontreal.com

TECHNIQUE NADEAU

Condamné à l'inactivité, Henri Nadeau a développé intuitivement et par expérimentation, une méthode qui, en plus de le guérir, lui apporta une énergie bienfaisante. Personnalité et auteure à succès, dirigeant sa propre école depuis 1973, Colette Maher devient, à la demande du maître lui-même, l'initiatrice de la *Technique Nadeau* en 1984, une méthode de rajeunissement simple et efficace. Il s'agit d'une pratique quotidienne de trois mouvements doux répétitifs (seulement !) qui font évoluer le corps dans son entier, permettant une mobilité de la colonne vertébrale, améliorant la circulation sanguine, fortifiant le cœur, raffermissant la musculature, assouplissant les articulations, revitalisant l'énergie de l'abdomen, régénérant la vue, l'ouïe et... la mémoire, entre autres bienfaits nommés et sentis, à force de pratique. Le centre de Colette offre également des cours de yoga, des ateliers anti-stress régulant le sommeil, des techniques de visualisation ainsi que des livres et des vidéos qui démontrent les bienfaits de la conscience... vers l'âme, l'esprit et le corps. Ainsi soit-il !

Centre Colette Maher

9660, rue Lajeunesse à Montréal
514 387-7221 www.techniquenadeau.com

FALLU KONG

La simplicité et l'universalité du Fallu kong surprennent tellement qu'on se demande pourquoi le gouvernement chinois se mit à persécuter les adeptes de cette discipline libre qui apporte sérénité et énergie. Dix à vingt minutes par jour, les dizaines de mouvements suggérés contribuent à une bonne qualité de vie. C'est simple, facile, gratuit et on trouve même des vidéos sur Internet pour avoir un mode d'emploi sans quitter son chez soi. Mais on ne retrouve plus le site Internet à l'heure où nous écrivons ces lignes... il va vous falloir demander l'aide de votre vieux copain Google.

YOGA KUNDALINI

Tout le monde connaît le *hatha-yoga* traditionnel, signifiant réunification du corps et de l'esprit, où le mélange de postures et de respiration apporte l'équilibre nécessaire pour faire circuler l'énergie. Mais qui connaît le *yoga kundalini* ? Celui-ci s'inspire des traditions soufi, religion ancestrale indoue. Le principe repose sur le fait que notre énergie ou *kundalini* prend sa source dans le bas du dos, remontant le long de la colonne vertébrale à travers les chakras. La plupart des postures et mouvements

s'inspirent du yoga, auquel ont été ajoutés quelques exercices, la récitation de mantras et surtout une respiration du nez souvent beaucoup plus saccadée. C'est considérablement plus exigeant que le yoga connu, mais c'est aussi spectaculairement efficace.

Institut de Yoga et Méditation

7, rue Villeneuve, à l'arrière de l'édifice, à Montréal

514 843-9642 www.yogamontreal.net

Centre de Kundalini Yoga Ek Ong Kar

(cours de kundalini yoga en groupe et privés,
 Pilates niveau 1 et 2, français, anglais)

8394 rue Lajeunesse, à Montréal

514 385-5367 www.yogaekongkar.com

Quant au *bikram yoga* ou yoga chaud très en demande ces temps-ci, il se pratique dans des pièces surchauffées à 42°. Composé de vingt-six asanas ou postures exigeantes sur des séances de 90 minutes, cette pratique s'adresse aux bonnes constitutions... les athlètes l'adorent et les assidus qui veulent perdre du poids aussi.

Montreal Bikram Yoga, 721, avenue Walker, à Montréal, 514 989-7642 www.bikramyogamtl.com

Une petite mention pour le *danga yoga*, ou danse du yoga, pratiquée à Montréal comme un peu partout sur le globe, une solution de yoga ludique où le corps s'exprime, selon les postures habituelles de yoga mais sur un fond musical qui entraîne une chorégraphie.

www.yogadanga.com avec Mylène Roy

VIBRER

Quoi de mieux pour vibrer que de taper sur la peau d'un tambour ? Il a suffit d'un cours avec Louis Bellemare pour réaliser l'intensité de ce vecteur particulièrement tribal. Imaginez trente personnes, un tam tam entre les cuisses, partageant leurs rythmes au gré du mouvement créé par l'énergie commune. Très polyvalent, Louis organise cours et spectacles, dans des salles assez *underground* merci. Grand succès, surtout auprès des femmes qui, peut-être, retrouvent ici leurs racines animales en toute impunité. Enfin, tout le monde y est convié, moyennant 25 \$ par cours, possibilité de louer les tambours et de participer à un spectacle de fin de session, sans oublier les voyages initiatiques dans les canyons du sud-ouest américain.

Louis Bellemare au 514 990-8899. Dans le même ordre d'idées, il faut absolument signaler les expériences de Marc Séguin Hibou (l'un des dignes successeurs de Michel Séguin l'anthropologue de la percussion), qui organise régulièrement des cours de tam tam en plus de participer notablement avec son frère, depuis son enfance, aux grands rassemblements de tam tam dominicaux, sur le Mont-Royal chaque été. Atelier tous les jeudis au **2000 Notre-Dame Est Local 307** de 18h à 21h (30 \$) niveaux débutant et avancé mélangés, 12 personnes maximum. On peut même y apprendre le sabar qui se joue avec une baguette dans la main forte, à la façon de Doudou Ndiaye, le grand maître sénégalais.

J'Tam, 514 768-2662 jtampercussion.com



1180 de la Montagne
 (angle René-Lévesque Ouest)

514- 861-6000



www.restaurantlo.com



plats cuisinés à emporter
 restaurant • brasserie
 terrasse • stationnement

une tradition depuis 1932

RESTAURANT ET TAVERNE

magnan

2602 St-Patrick

514-935-9647

Montréal

le meilleur rôti de boeuf en ville



Magie blanche

UN JARDIN MAGIQUE

Comme si jouer la comédie ne lui suffisait pas, il a fallu que Marie-Renée Patry ouvre boutique de magie blanche, avec son ami et artiste Dominique Desmeules. L'écrin est aussi incroyable que son contenu, un véritable temple de l'occulte s'ouvrant ici aux amateurs, néophytes ou non, site Internet complet à la clef (tirage de tarot gratuit en ligne !!!). Au sein de l'insolite enceinte, des balais de sorcière, de sculpturales baguettes magiques, de magnifiques athamés à lame ciselée, de gros chaudrons et de petits calices, des pentacles archangéliques, des grimoires et des parchemins, des artefacts et des talismans, des sels consacrés et des eaux qui coulent de source, des livres et des tableaux, des vêtements rituels, des bijoux et des anneaux de pouvoir... Aussi les kits de Sapience (ou connaissance transmise), exclusivité de la maison, et les ensembles rituels d'écriture automatique... une mine d'or de cadeaux... à développer, qu'on y croie ou non. Quant aux herbes, elles sont ici reines, dûment cultivées et conservées, prescrites même par les apothicaires qui établissent des recettes personnalisées en percevant l'intuition du patient. Des cours et ateliers sont également donnés. Beau temps mauvais temps, Laïla veille, douce Bastet aux yeux verts, vivante représentation de la féconde déesse égyptienne.

Charme et sortilège

4933, rue de Grand-Pré, à Montréal

514 844-8139 www.charme-et-sortilege.com

UNE RAVISSANTE ÉCHOPPE

Dernière née de la gamme, *La Wisha* a tout de suite titillé nos neurones et nos sens. C'est que Valérie Tardif et Lizabeth Laroche, les deux jeunes propriétaires sont aussi enjouées qu'informées, offrant toutes les tendances de l'herboristerie, de magie, de produits de la terre sains pour le corps et pour l'esprit. Où les herbes ne sont pas vues selon leurs propriétés thérapeutiques, mais

plutôt selon les symboles qu'elles transportent et la force qu'elle peuvent donner à tel ou tel état d'âme recherché. Sur le site Internet, des capsules, des infos, des idées, où l'on apprend notamment des recettes ou comment énergiser de l'eau.

La Witcha, 4100, rue Saint-Denis, à Montréal

www.lawitcha.com

L'ÉCOUTE IMAGINAIRE

Contrarié d'être perçu comme un magicien auquel on s'abandonne aveuglément, Sylvain Bélanger, clairvoyant et guérisseur réputé, a élaboré une méthode thérapeutique afin que ses patients puissent s'approprier leur propre lecture de l'intelligence imaginaire (ou moteur inouï du monde inconscient, finalement accessible). Québécois pur laine, Sylvain traverse régulièrement l'Atlantique afin de promouvoir, ici et là, l'intuition retrouvée pour une meilleure santé globale. Bien que l'espérance soit à la base de sa démarche, ses conférences et séances privées ne sont pas là pour dire que tout est beau. Chaque être subit des blocages, et Sylvain les nomme, de sa voix et de ses mains imposées. À chacun ensuite d'entrer en cheminement ou non, aidé par ce guide hors de l'ordinaire. Par ailleurs, les produits qu'il propose visent à démocratiser la perception des vibrations. Que ce soit les aimants, les lampes de cristal salin, les produits de quartz et surtout les cuivres (son dada, avec plusieurs livres à la clé), sous toutes les formes, du superbe bijou magnétisé jusqu'à la couverture de fins fils métallisés... chaque objet vise à apporter un mieux-être, que l'on soit stressé ou non. Pour passer du pourquoi au comment, Sylvain offre une approche intégrant l'intuition, la psychothérapie et l'énergétique. Encore un charlatan s'est dit le méfiant... on a été voir dit le content.

OJAS, 10801, rue Millen, à Montréal 514 842-4190

www.produitsojas.com &

www.ecouteimaginaire.com

artiste peintre propriétaire Michèle Brosseau



vêtements et accessoires choisis



1109 Mont-Royal Est
Montréal

514-521-2873

InWear
PART TWO

SAND
WICH

Vanck
ESPRIT



BIENVENUE

RESTAURANT - CUISINE ACTUALISÉE - DJ - AMBIANCE - TERRASSE - SOURIRES
JEUDIS 5 À 7 & SUPPER CLUB - LUNDIS SALSA - SALLE PRIVÉE - GROUPE - DÉTENTE

LA STATION
Espace bouffe • Bar

TÉLÉPHONE : (450) 928-7131



VERDONI
TENUES EXCLUSIVES
VENTE ET LOCATION DE TENUES DE SOIRÉE
SUR RENDEZ-VOUS 514.273.4347
4880 Jeanne-Mance, Montréal H2V 4J7
www.lindaverdoni.com

Un week-end à la campagne

S'ÉVADER EN AMOUREUX

S'il est un territoire qui devient bien à la mode, c'est celui de Laval. Nous avons donc été y faire un tour en amoureux. Tant mieux parce que nous avons ressenti deux énormes coups de cœur, l'un à table, l'autre au lit... à deux, c'est mieux ! Nous avons tout d'abord découvert le Vieux village de Rosemère par la route principale champêtre où affluent cabinets de massothérapeutes et vétérinaires, chic boutiques, galeries d'art ou boulangerie artisanale (ni danseuses nues, ni *pawshop*). Puis nous avons soupé *Derrière les fagots*, coquette salle à manger fraîchement installée, superbe terrasse adjacente. Le service fut admirable et les prix très décents en regard de la qualité. Les mises en bouche du grand et jeune chef ne furent qu'un aperçu de son immense talent. Le souvenir des escargots en os à moelle et des raviolis au boudin noir et jus truffé fait encore palper nos papilles... instants mémorables ! Prolongeant notre route, nous sommes tombés sur un hôtel à l'air anodin dont nous ne regrettons vraiment pas d'avoir franchi la porte. Outre les chambres régulières top niveau (84-89 \$), photos et écrans vidéo nous présentent chacune des quinze suites, absolument différentes, au décor hallucinant empruntant toutes les époques. Nous choisissons la *Diablo* (libre par miracle, nous dit-on) dans laquelle nous passons, mon fiancé et moi, une nuit particulièrement chaude. Un penthouse tout de rouge vêtu nous emmitoufle, avec alcôves, salon coquin pour danse sexy, système de son et télévisions, bain tourbillon, douche à jet, lit king (229-259 \$)... La prochaine fois, nous prendrons la *Rétro* (129-139 \$), totalement flyée avec son mobilier et ses céramiques Art déco, ou l'*Océania*, magnifique avec ses tons bleutés, ou encore le *Pavillon Septième Ciel*, dont les fenêtres donnent sur de beaux jardins côtoyant la Rivière des Mille-îles. À vivre absolument, en couple évidemment.

Derrière les Fagots, 166, boulevard Sainte-Rose, à Laval, 450 622-2522

Hôtel le Rivage, 125, boulevard Labelle, à Rosemère, 450 437-2171 www.hotellerivage.com

Une semaine en Martinique

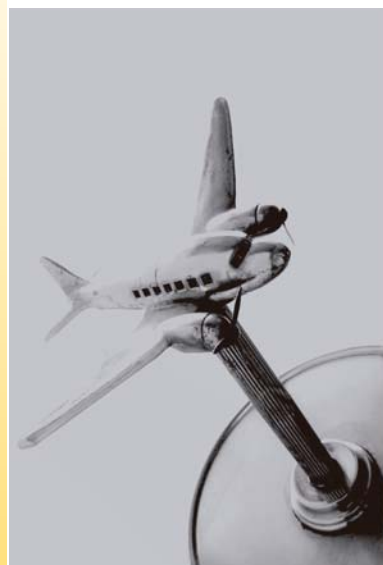
Sur les nombreuses destinations vacances qui attisent notre cœur de voyageuses, la Martinique demeure l'une des plus envoûteuses. Un pays de rencontres, l'île de tous les charmes avec une étonnante variété d'images et de visages. En auto, en vélo, en autobus, en kayak de mer ou même à pied puisque l'Office National des Forêts, avec le concours du Conseil Général, a balisé 27 sentiers de randonnée. A l'entrée de chaque circuit, une pancarte d'informations sur la difficulté, la durée, les curiosités... La Martinique reste une île de musique, des orchestres et concerts jusqu'aux alizés dans le feuillage de la forêt tropicale, les chants mélodieux des oiseaux ou le ressac lancinant des vagues. On y trouve un large choix de produits d'hébergement (bungalows, hôtels...), une pittoresque gastronomie, de la location d'auto, des animations, des excursions et des découvertes, des destinations plongée sans oublier les intéressants circuits guidés et commentés pour découvrir les facettes du patrimoine architectural, naturel, culturel, religieux et l'histoire de Fort de France en mini-bus climatisé. La balade en mer entre les îlets incluant baignade à la *Baignoire de Joséphine* (Fonds Blancs, apéritif dans l'eau et déjeuner en musique sur un îlet) mérite vraiment d'être vécue. On peut aussi découvrir les côtes Nord ou Sud Caraïbe, avec leur faune et leur flore multicolores. Il faut absolument vivre l'animation des marchés (poissons, fruits, légumes, épices...), magasiner les bijoux en or, la vannerie ou la poterie. En plus, même si la saison touristique s'étend de décembre à mars, une multitude d'événements ont lieu toute l'année, festifs, culturels ou sportifs. Et bien sûr, à n'absolument pas manquer le formidable carnaval, les dimanche, lundi et mardi gras et le mercredi des cendres (fin février). Marie-Claude Bellance répond à toutes les questions des curieuses... brillantes couleurs locales

garanties au **Comité Martiniquais du Tourisme**

514 844-8566 www.touristmartinique.com

Index

281(Le)	178	Argent colloïdal	131	Bouddhistes	84
A bandon de l'abondance	41	Argile	132	Bouger	29
Abstinence sexuelle	33	Art au quotidien	157	Bouleau	144
Académie Culinaire	10	Aspartame	18	Burn out	7
Académie de coiffure		Association des hypoglycémiques	14	Byblos	167
Renée Duval	105-113	Athées	84	C abaret Mado	176
Accepter	50	Attitude en mangeant	9	Café l'Étranger	171
Acides aminés	132	Au coin Berbère	167	Café Presto	164
Acné	20	Auberge du dragon rouge	171	Café Santropol	169
Adresses gourmandes	153	Aux délices de Szechuan	174	Cam.org	80
Agence canadienne		Aux Vivres	169	Camellia Sinensis	140
d'inspection des aliments	15	Avant de remplir son armoire		Camille	68
Agnostiques	84	à pharmacie	119	Cannabis thérapeutique	133
Agora.qc.ca	98	Avocat.qc.ca	61	Capoterie (La)	29-44-75
Ah ! La vache !	19	B anlieusardises	12	Carrefour santé	155
Ail 131		Banquise (La)	163	Centre Colette Maher	184
Alcooliques anonymes	62	Bead Emporium	81-163-180	Centre de Kundalini Yoga	
Alfred Dallaire Memoria	35-60	Beau, bon, pas cher	168	Ek Ong Kar	184
Aliments de santé Laurier	156	Beaume du tigre	133	Centre de relations d'aide	
A-Live	12	Beaver Club	3-168-177	de Montréal	81-93-104
Allostop.com	99	Belle d'un soir	180	Centre Pilates de Montréal	182
Alce vera	131	Belmont (Le)	171-178	Centre québécois de PNL	81-103
Alpaqa	180	Benoît Fradette	13	Centres Stop	31-36-143
Alternativauto.ca	99	Besoins alimentaires selon...	11	Centres Stop Blues hivernal	65
Aluminium	18	Bio algues	133	Chacun sa chambre	71
AmlEs pour la vIE	67	Bio vert	157	Champignons	134
amigoExpress.com	99	Bioself	44	Charbon	134
Amour tantrique	33	Bistro des Bières belges	165	Charcuterie du	
Anne Fortin	12	Bistros chics	165	Vieux-Longueuil	153-155
Apothicares	155	Bleu caramel	170	Chardon-marie	134
Apportez-votre-vin	162	Boire	28	Charme et sortilège	186
Apprentis sorciers	46	Boîte à lunch en liberté	106	Chez Noeser	162-181
Aquamier	38	Bonne franquette	166	Chic & swell	167



sélection de vins au verre

CONTINENTAL

cuisines ouvertes jusqu'à 1h du matin

BISTRO



4169 St-Denis MONTRÉAL

514-845-6842

www.lecontinental.ca

Chocolat noir	135	Éditions Axam	10	Hormones au naturel	54	Louis Bellemare	184	Okinawa	15
Chorella	139	Educaloi	110	Hormonothérapie	52	Loulou	114	Omega-3	145
Chou	135	Élixir suédois	136	Hôtel le Rivage	188	Luminothérapie	65	OPDQ	25
Chrétiens	84	Endorphines	32	Huile de nigél	137	Lune	48	Open Office	98
Christophe	163	Entre-Miche (L')	165-169	Huiles essentielles	137	Magie blanche	186	Option consommateurs	157
Chrysalide	38-39	Envers de la pilule (L')	121	IIRHB	102	Magnésium	138	Ordre professionnel	
CIMA	43	En relations avec soi-même...	85	Île Noire (L')	169-178	Maison	118	des diététistes	25
Citron	135	EPFX-SCIO	147	Imbeau Michel	133	Maison du Jazz	178	Outremangeurs anonymes	62
Clinique chinoise d'acupuncture	146	Épicerie fines	153	Incrédule (L')	166-167	Maison du Rôti	147-153	Ovarium	40
Club de rire du Québec	8	EPP	136	Indice de satiété	16	Maison Jean Lapointe	62	Overdose d'héroïnes	72
Club Mansfield	182	Équité salariale	116	Industrie du cellulaire	90	Mal du sucre	15	Pain	13
Club sandwich	163	Équiterre	12	Industrie laitière	19	Maman_poule@maman.cool	70	Par quatre chemins	98
Cocaïnomanes anonymes	62	Espace Jamu	42-45	Industrie pharmaceutique	120	Mandat d'inaptitude	61	Paracelse	12
Collège April Fortier	101	Essiac	136	Info Santé	146	Manger	9	Parité	116
Colombe (La)	163-179-190	... et avec le Tout !	86	Info-tabac.ca	37	Mannatech	137	Paroles de sorcières	46
Combinaisons alimentaires	15	Ethiquette.ca	151	Insertech.qc.ca	98	mapn.ca	102	Passe-Partout	13
Come as you are	32-33-85-111	Être touchée	41	Instinct présent	41	Marc Séguin Hibou	184	Passeport Santé	156-21
Comité martiniquais		Europea restaurant	117-168-191	Institut de yoga & méditation	8-184	Marchés publics	139-153	Pavillons du Nouveau	
du tourisme	3-59-188	Éveil et conscience	83	Institut de recherche		Mari	69	Point de vue	62
Commensal (Le)	170	Expo Manger santé	10	en homéopathie &		Martine	69	Petit Alep (Le)	170
Commission des normes		Extenso.org	22	en biothérapies	102	Martinique	3-59-188	Petite Terrasse	
du travail	110	Extrait de pépins de		Institut Kiné-concept	53-105-129	Massage Guyau	42	de Provence (La)	164-179
Commission des relations		pamplemousse	135	Institut québécois de		Massage suédois	41	Pharmacie	119
du travail	110	Fallu kong	184	réflexologie intégrale	51-97-105	Massage thaïlandais	42	Pharmacie de Mère Nature	128
Communauto.com	99	Féminins bien singuliers	116	Institut supérieur de		Masturbation-passion.com	30	Phényléthylamine	32
Continental (Le)	165-189	Féminisation de la planète	116	design et de mode	103	masturbe-o-thon	32	Physique quantique	147
Coop la Maison verte	157	Femmes enceintes	130	Internet démystifié	94	Médecins aux pieds nus	102	Pierre philosophe	63
Cordonnerie Lemoyne	114	Femmes regroupées options		IQRI	51-97-105	Méga oméga	145	Pilates	182
Corneau Cantin	153	non traditionnelles	114	ISDM	103-167	Mélatonine	35	Pilule anticonceptionnelle	46
Corps en mouvement	182	Fêt'art	55-180-187	J'ai 19 ans et je veux grandir	112	Menstruations	48	Pilule masculine	45
Coup de Foudre	73-180	Fournée Bio	13	J'aime pas l'école	79	Menu aphrodisiaque	161	Pilule pour arrêter les règles	46
Cours en tous genre	102	Fourquet Fourchette	166-183	Jacques Languirand	98	Mères et filles	48	Piment	144
CQPNL	81-103-109	FQM	43	Jalinis	12	Métiers non convention-elles	114	Pipeline	75-175
CRAM	81-93-104	Framasoft	98	Jardin des simples (Le)	142	Michael Kiriak	133	Pizzeria Napoletana	164
Cucina dell'arte	164-179	Francine Grimaldi	37-67	Jarrete.qc.ca	37	Michel Imbeau	133	Plaisirlaitiers.ca	21
Curcuma	144	François Filibotte	148	Jello Bar	178	Micheline O'Shaughnessy	54	Plantes adaptogènes	141
Cystite	49	Francis Maçons	84	Jeûne à la limonade	144	Micro-ondes	18	Pollution	18
D'Adamo	17	Fromagesduquebec.ca	24	Jeunes et le droit au travail (Les)	110	Miel	138	Pourquoi les médecines douces	119
Dame tartine	171	Fromentier	13	Jing Hua	174	Miyako	172	Première Moisson	13
Dan Vito	164-183	Front.qc.ca	114	Jouiiiir	30	Montignac	17	Probiotiques	141
Daniel Pinard	12	Fruits et légumes	140	Journée de la lenteur	10	Montreal Bikram Yoga	184	Producteurs laitiers	19
Danièle Starenkj	15	Futures mamans	130	Jozéphill	165-173	Mourir	60	Produits d'entretien écologiques	157
David Servan-Schreiber	145	Gamblers anonymes	62	J'Tam	184	Mucus	20	Produits Mathias	141
Deer Garden	174	Gérard Gervais	146	Juifs	84	Musulmans	84	Produits Ojas	186
DEP, cégep et études supérieures	100	Glucose & Cie	14	Kiné-Concept	53-105-114-129	Mutations cellulaires	90	Produits transformés	9
Dépendants affectifs anonymes	62	Glyconutriments	137	Kudzu	141	Mylène Roy	184	Prolactine	30
Dépression	7	Govinda	170	Lactose	20	Myo massage	129	Protéines	25
Derrière les Fagots	188	Greenpeace	14	Lait de soya	23	Naître ou ne pas naître	44	Psycho pop	80
DHEA	56	Griffe du chat	144	Lait de vache	22	Narcotiques anonymes	62	Psycho-Ressources.com	82
Diabète juvénile	20	Groupe A	17	Lapin gourmand	12	Nettoyants Lemieux	157	Quai des Brumes	178
Dim sum	174	Groupe AB	17	Lateresto	157	Nicole Gratton	35-83-101-104	Quand ça fait mal	144
Diosgénine	58	Groupe B	17	Légumes	12	Nicotine-anonymous.org	37	Questions d'entretien	157
Divorces	32	Groupe O	17	Levure de bière	138	Noeser	162-181	Raclette (La)	163-183
Docteur Clown	8	Groupes sanguins	17	Libido au secondaire	74	Noni	141	Raëliens	84
Domaine de la solitude	85	Guerir.fr	145	Librairie Gourmande	12	Novotel	69-168-175	Recettes histoires de Tante Ô	159
Dopamine	32	Gurdjieffiens	84	Ligne Parents	80	Nutrition	22	Recycler, réutiliser, réduire	151
Dormir	34	H. Henri Club	176	Linda Verdoni	180-187	Ocytocine	32	Recyc-Québec	157
D' John Lee	54	Hentaï	172	LoisirsQuebec.qc.ca	29	Odeurs	32	Recypro.com	98
Eau	136	Herboristerie C. Charles	141-156	Lotte Furama	174	OGM	13	Réflexologie intégrale	41
Écho guérison	82	Hoaxbuster.com	98	Lotus Palm	42-61	Oiseau tonnerre	155	Régime crétois	15
École de Rêves	35-83-101								

les critiques sont unanimes
un must à Montréal

cuisine française
créative et moderne



RESTAURANT

Europea

LA FINESSE DE L'ART CULINAIRE



une expérience
gastronomique
inoubliable

1227 de la Montagne
Montréal
514-398-9229
www.europea.ca

INDEX

Régime selon les groupes sanguins	17	Se libérer	62	Thaï Grill	55-174-177
Régimes amaigrissants	18	Se mouiller	38	Thaï Son	173
Réglisse	141	Sectes	83	Thaï yoga massage	61
Reine des prés	144	Serena.ca	45	Thé vert	140
Religions	83	Sexualité positive	32	Thierry Soucart	22-52
Renée Duval Coiffure	105-113	Shelton	15	Thursday	176
Renée Frappier	10	SHO-DAN	172	Toi, moi & Café	169-179
Réseau québécois des femmes en Environnement	157	Simplicité volontaire	152	Toqué !	168
Respirer	36	Slow Food	10	Toujours ouverts	163
Restaurant Europea	117	Soirée de filles	176	Transport éconologique	99
Restaurant Julien	165-181	Solmar (Le)	167	Travail.gouv.qc.ca	110
Restaurant L'Ô	168-185	Soupes froides veloutées	160	U.N.I. Training	43-111-182
Restaurants	162	SoupSoupe	171	Un week-end à la campagne	188
Rester éveillée	89	Soya	22	Une semaine en Martinique	188
Resto du Village	164	Spa Bromont	38	Urinothérapie	149
Restriction calorique	15	Spa Eastman	38	Urothérapie	149
Richard Béliveau	9	Spirit lounge	170	Va-et-Vient (Le)	171
Rire	8	Spiruline	139	Veganimal Info	25
RQFE	157	SportsQuebec.com	29	Venez tels quels	32-33-85-111
Ru de Nam	173	Stash Café	169-175	Vieillir	52
Ruby Rouge	174	Station (La)	111-166-187	Vinaigre de cidre	140
Saigner	46	Stop Tabac	31-36-143	Viva Italia !	164
Saint-Onge, Jean-Claude	121	Super chercheurs ou supercheres ?	125	Vive la France !	164
Salle Do Ré Mi	176	Sushishop	172	Voir la lumière	65
Sante2000.com	56	Tango Libre	176	Web identité	76
Satiété	16	Tantra	33	Whisky Café	176
Sauge	48-138	Taverne Magnan	166-185	Witcha (La)	186
Saule blanc	144	Technique Nadeau	184	Y des femmes	75-87-182
Savants maudits	125	Tel Jeunes	80	Yoga kundalini	184
Scientologues	84	Téléphones cellulaires	90	Yogaesoteric.net	49
SCIO	147	Terrasses	174-175	Yogourt	141
		Testament biologique	60	YWCA	75-87-182

LA COLOMBE

Cuisine du Marché

apportez votre vin



554 Duluth Est
MONTRÉAL

514-849-8844

DATA/BLITZ

RÉPERTOIRE DES MÉDIAS DU CANADA
EN LIGNE

Pour vous faciliter la vie

www.datablitz.com

plus de 26 000 inscriptions/contacts

RADIO-TÉLÉVISION-PUBLICATION
rapide, convivial, utilisation facile

Aussi:
MESSAGERIE DE PRESSE
BLITZ 24 inc.

CLUB DE PRESSE BLITZ

MTL (514) 722-5128

1-888-819-3282

www.datablitz.com